女人的活法

The Way Women Live

刘芳 著

中国**杰出创业女性**
为你破解
幸福密码。

中国**美容业资深讲师**
教你如何
养颜、养身、养心。

中国**著名女德讲师**
携你迈进
『好女时代』。

青岛出版社



The Way Women
Live

青岛出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人的活法 / 刘芳著. — 青岛 : 青岛出版社，2013.11
ISBN 978-7-5436-9772-0
Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①女性 – 修养 – 通俗读物 Ⅳ. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第259134号

书　　名　女人的活法
著　　者　刘　芳
出版发行　青岛出版社
社　　址　青岛市海尔路182号（266061）
本社网址　http://www.qdpub.com
邮购电话　13335059110　（0532）85814750（传真）　（0532）68068026
策划编辑　谢　蔚
责任编辑　孙　芳　于凤英
内文设计　滕　乐
封面设计　乔　峰
插　　图　万　芾
照　　排　青岛人印设计制版有限公司
印　　刷　青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期　2014年1月第1版　2014年1月第1次印刷
开　　本　16开（710mm×1000mm）
印　　张　15
字　　数　300千
书　　号　ISBN 978-7-5436-9772-0
定　　价　32.80元

编校质量、盗版监督服务电话　4006532017　（0532）68068670
青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话：（0532）68068629
本书建议陈列类别：心灵成长·励志

活出女人的感觉来

女人，蕴含了太多美好的元素，链接了太多圣洁的符号。女人如水，正因沾了水的灵性，女人便有了柔润如玉的肌肤、婀娜多姿的形体、含苞待放的性情、冰清玉洁的灵魂，更兼温婉柔曼的情感。女人像玲珑小巧的美玉，也如清晨初聚的水珠，晶莹光亮，温柔贤惠，轻声细语，沁人心脾。生活中，女人一生担当了女儿（儿媳）、妻子、母亲诸多角色，承担人类繁衍、相夫教子、赡养长辈等人伦责任；事业上，女人在诸多行业和领域艰辛创业，不乏建树卓著的女学者、女明星和女企业家。但我们不得不承认，同样是女人，经历千差万别，素质参差不齐，结局更是大相径庭。很多女性会说，女人难哪！尤其是当今社会，时时充满竞争，处处布满荆棘，无论在职场上还是家庭里，女人承担太多的责任，面对太多的纷扰。自己身为女人，对女人的感与觉、思与盼、得与失有着深刻的体味。每一个女人都有自己独特的成长历程，每一个女人都有属于自己的生活体验，每一个女人都有自己不一样的活法，但成功而又幸福的女人却有着共同的特征。

做女人，首先要做一个好女儿、好儿媳。从懂事起，我就在顺从父母、读懂父母方面一直做得较好，这也是我后来能够涵养女德，进而事业得以顺利发展的重要因素。结婚之后，我及时调整，以适应从女儿到儿媳的角色转换，非常注意体贴两边老人的心思，既尽力养父母之身，又注重养父母之心、父母之志，特别是养父母之慧，让老人有一颗清净的心。尤其是自己也为人母之后，时时注意在父母面前扮演好晚辈的角色，让父母始终有这样的感觉：成为人妻人母的子女，依然是他们最可信赖和依靠的孩子，也一如从前地需要他们。

做女人，就要做一个好妻子。有人说，世界能不能和平，政治家说了算；家庭能不能和顺，女主人说了算。这话很有道理。女人一朝出嫁即为人妻，踏入夫君之门就要尽到妻子的本分。我与先生在初中就相识，虽然夫妻感情积淀深厚，但与先生相处，一直牢记不能熟而失礼。女人在丈夫面前，最需要做到的是柔、顺、礼、敬，最要不得的是强、逆、蛮、傲。聪明的女人，不是要与男人较劲，而是给对方一份尊重，让对方有种被依赖的满足感；尤其要懂得示弱，以女人特有的柔情将可能的冲突化解于无形。

做女人，就要做一个好母亲。“母亲”是人世间最伟大的称谓，然而，要成为一个优秀的母亲，需要付出一生的努力。优秀的母亲，一定要胜任君亲师三种角色——君是领导，亲是父母，师是老师。当孩子言行懵懂需要大人矫正的时候，及时给予指导，当好孩子的领路人；当孩子遭遇挫折需要抚慰的时候，及时给予呵护，成为孩子最值得倚靠的参天大树；当孩子需要知识启蒙的时候，及时启迪孩子的心智，当好孩子的第一任老师。最重要的是，当母亲的要舍得付出，耐心地陪着孩子长大，这包括身陪和心陪。身陪，就是当好孩子的卫士

和守护者；心陪，就是给予孩子足够的耐心、恒心和爱心。这样的母亲才称得上优秀的母亲，这样带出的孩子才可能是对社会有用的人才。

做女人，还要做一个好当家。今天的芳子集团，已经是拥有五十六家连锁店、几万个会员，横跨青岛、上海、深圳三地的大型美容连锁机构。作为创始人的我，四十岁时，因身体有病退养在家三个月，这期间明白了这样一个道理：青年人不宜过顺境，中年人不宜过闲境，老年人不宜过逆境。于是在丈夫的支持下，我开始进入美容行业，成了三家美容院的女主人。创业之初并不顺利，因为缺乏经验和技术的支撑，没过多久就倒闭了一家。困难面前不甘心退缩的我，冷静思考之后，坚信为女人的美丽服务这条道路没错。于是，我下定决心刻苦钻研美容业务，将自己的脸作为试验场地，不断摸索、实验，终于悟到了养颜、养身的一些诀窍。在十几年的美容生涯中，我走遍了世界知名的美容企业，接触了很多富有经验与才干的业内知名人士，从他们那里受益良多。在管理方式和经营理念上，我特别推崇日本的稻盛和夫先生的观点。集合其经营哲学与智慧的《活法》一书，对我产生了深远的影响，贯穿其中的“利他”思想更是升华了我的价值观，让我明白：如果为人处世都先为他人着想，自己必然会得到更多人的认可和帮助，最终成就幸福的人生。多年来，我最关注的始终是芳子的企业文化，从员工入职的第一天起，就教会她们互相关爱、互相包容，使大家时时处处融在爱的氛围里。我更认识到，做美容，最重要的是从养心开始，优雅的女人固然要专注于养颜、养身，但养心才是根本，魅力女人是养心养出来的。正是抓住了这个根本，芳子美容才慢慢长大，逐步形成自己的特色，在百花争艳的美丽长廊中绽

放出经久不衰的光彩。

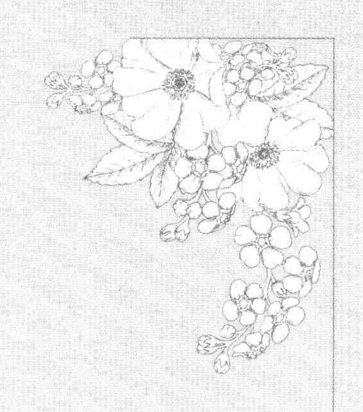
女人一生不容易，人人都希望做个成功又幸福的女人，但人生的发展方向终究还是要靠自己的历练和作为。稻盛和夫先生的“活法”成就了他“经营之圣”的声誉，每一个姊妹也应找到适合自己的“活法”，激发对生活的信心和热情，自信中蕴含自爱，自尊中孕育自强，展现属于自己的不俗魅力，活出女人的风雅韵味来。

目　录

修身篇：心有风景，花香满径
——优雅女人从自我修养做起

创业篇：纤手化雪，笑对人生
——机遇总是先垂青智慧女人

亲情篇：依依亲情，缘在此生
——好女人善于营造浓浓亲情



婚姻篇：执子之手，与子偕老
——幸福的婚姻靠自己来缔造

养心篇：境由心造，快乐一生
——保持身心健康的诀窍



修身篇

心有风景，花香满径

——优雅女人从自我修养做起

《礼记·大学》对“修身齐家治国平天下”作了精辟的注解，其核心理念是：一个人要想成就事业，必须首先端正心思、修养品性，然后才能管理好家庭，进而治理好国家，实现天下太平。当今社会，女性不论是养身、持家还是做事业，都应把修身养性放在首位。的确，心灵是人生的导航仪，当我们选择以慈爱的阳光、真诚的雨露、赞美的春风来营造自己的心灵世界时，人生之路将灿然展开，一步一收获，一步一美景；走过的每一段路程上，也将飘溢着迷人的花香，绽放着独特的色彩……

灵魂深处的玫瑰：优雅女人有一颗慈爱心

美好的心灵，是一座无边的玫瑰园。当我们怀着一颗慈爱的心去对待他人时，我们的世界也会豁然开朗，每一个角落都溢动着玫瑰的芳香。



| 女人优雅源自内心的修炼 |

著名作家冰心曾经说过："这世界缺少了女人，至少没了五分的美丽、六分的温柔、七分的爱和八分的坚强。"

女人，聚集了太多美的元素。

女人的美，是一种优雅，是一种善良，犹如清澈的河水那样静谧、深沉，宛若夏夜的荷塘那样温柔、恬静。很多现代女性，体现的是一种综合美和立体美，除了拥有姣好的形体和相貌，不经意间流露出的智慧才干和优雅气质才是最亮丽的风景。

优雅是一种外表和内在整体的和谐，类似于美丽，只是美丽多来自上天的恩赐，而优雅是从文化的陶冶中产生的。因而，"优雅"一词常用来形容四十岁以上的具有一定的人生阅历和知识层次的女人。随着年龄的增长，她们日益显现出温和的气质和迷人的风采，而这气质和风采大多来自她们的学养、智慧和内心的修炼。最值得称道的是，优雅女人都有一颗不急不躁、从容淡定的心。

优雅的风度，是女人心灵的外衣。一个女人是否优雅，心灵的美起着关键作用。柏拉图曾说过这样一句名言："我们应该把心灵美看得比形体美更加珍贵。"是的，容貌美犹如盛夏的水果，是难以长久保存的。心灵美则能使女人心胸豁达、与人为善，表现在外就是一种温和、贤惠、从容淡定的气质，这种美是由内而外散发出来的，具有永久的魅力。

奥黛丽·赫本就是一个永远富有魅力的女人。

赫本有过两次失败的婚姻，谈过三次没有结果的恋爱。情感上的不顺再加上娱乐圈的纷扰，很多像她一样的女明星在晚年会出现吸毒、精神异常、自杀等问题。但赫本的心理非常健康，她积极乐观，美丽优雅，此外，还非常有爱心。作为联合国的亲善大使，她经常去非洲参加慈善活动，救助那些不幸的妇女和儿童。从非洲回来后，她还用简单的笔触形象地描画出了脸上流淌着泪水、背着饥饿儿童的非洲妇女形象。她的这幅画后来被制作成了联合国儿童基金会的通信卡的彩色封面，全世界有无数的人就是因为看到了这些信封，被深深感动，然后才对那些非洲的妇女和儿童作出了善举。帮助别人，让赫本永葆了乐观的心态、快乐的笑容和一生的美丽典雅。

我很欣赏稻盛和夫先生对人生这一命题的解读，这个一生缔造了两个世界五百强企业的日本著名实业家，在其著作《活法》里精辟地指出："人活着的意义和人生的价值，就在于提升心性，磨炼灵魂。"

唯有孜孜不倦地进行修炼，不断提升自身的修养，丰富自己的内心底蕴，使今天比昨天好，明天比今天更好，我们人生的价值才能真实地体现出来，人生的目的也才能实现。

女人获得幸福的过程，又何尝不是一场心灵得道的修炼呢？那

么，具体到日常点点滴滴的生活，又如何磨炼自我的心性呢？

稻盛和夫先生是个典型的利他主义者，他给了我们这样的忠告：不许给他人添麻烦，不得贪得无厌，不许只考虑私人的利益。

这使我联想到出嫁之前父亲叮嘱我的三句话："孩子，要结婚了，爸爸告诉你三句话。第一句话，结婚了就要开始干活了；第二句话，千万别给人家添麻烦；第三句话，千万别叫人家笑话。"可以说，这三句话都是利他的，起心动念、时时处处都是为他人着想。多年来，我正是遵循着父亲嘱咐的这三句话来工作和生活，才得到了一生的幸福，有了今天的事业、家庭和爱心。

在一个春暖花开的日子，一个美丽的少女在草原上游玩。这时候，她忽然发现一只漂亮的小蝴蝶被困在灌木丛的荆棘上。它艰难地挣扎着，却怎么也逃脱不掉。

少女走过去，小心翼翼地把它解救下来。蝴蝶展翅飞走了，一会儿又飞了回来，变成一个漂亮的仙女。

她对少女说："是你救了我，为了报答你，我会满足你心中的一个愿望。"

少女想了想，说："蝴蝶仙女，请您把幸福赐给我吧。"

于是，仙女俯身对少女耳语了几句，就飞走了。

几十年过去了，少女长大成人，成了世上最幸福的人之一。

每当别人问起她为什么如此幸福的时候，她总是微微地笑着说："因为善良的仙女教给了我一个幸福的秘诀。"

"那是一个什么样的秘诀呢？"

她只是笑笑，并不回答。

慢慢地，她老了。面对人们又一次的恳求，这位已度过人生中最美好岁月的老人终于道出仙女教给她的幸福秘诀："仙女告诉我，表

面无论多么自信刚强的人，都是需要别人的关怀和善待的。从此，善待他人，帮助他人，成了我一生奉行的准则。”

美丽的少女之所以幸福一生，既不在于身体的健康，也不在于财产的富有，而是因为她拥有一颗帮助别人的心。正是因为拥有这种高尚的品格，她才在善待别人、帮助别人的同时，获得了一种发自内心的快乐，一生美丽高雅、幸福满溢。

对于她的一生来说，这又是一次多么美好而又成功的修行啊！请相信，一颗拥有真爱的心灵，自然会结出美好的果实。

| 优雅女人有一颗慈爱的心 |

在中国的繁体字里，“愛”是由一个“心”字加上一个“受”字构成的，也就是说，爱是需要用心去感受、用心去付出、用心去换取的。

爱能给我们带来温暖、喜悦和成功。比如说，有一个人时时都在爱护你，处处都在成就你，你的感受是怎样的呢？我想，你一定会感到非常温暖、非常幸福。当一个女人有爱心的时候，她的爱心不只是对一个人，而应是像阳光一样，辐射给身边的所有人。

多年来我一直抱定这样的信念：一个拥有慈爱之心的女人，一定更加懂得如何去爱别人，而爱别人的结果，又会使得自身时时快乐、时时年轻。换句话说，爱别人就是爱自己。

很多年以前，我认识了一位在医院当主任的林姐，她人长得漂亮，为人也和善，每次来美容院，都要我亲自为她做美容。就这样，我们彼此交流，渐渐互相信任，有了深厚的友谊。

后来，她因患直肠癌住进了医院。有一天，她丈夫打来电话，说她已经到了弥留之际，恳请芳子美容院派人到医院去为她做最后一次

美容。

当时我在外地出差，不能亲自到场，就打电话派了两位姑娘，让她们带去全套化妆品，到医院免费为林姐做了最后的护理。

事后两位姑娘告诉我，林姐安静地享受着她们耐心细致的呵护，时而努力地睁开眼睛笑笑。她们禁不住流泪了，林姐还试图抬起手臂为她们抹泪。做完美容，林姐苍白的脸多了几分生机，她微笑着摆着手送走她们。六天后，林姐安详地走了。林姐的老公对我表示感谢时说，林姐是带着美丽和姑娘们的爱心上路的。

林姐的事让我的心久久不能平静，之后，我写了封致全体员工的信，要求芳子姑娘透过柔软的指尖，把美丽和关爱送到每一位顾客的心中，用情、用爱、用心地照顾好每一位姐妹。

是的，无论是工作，还是日常生活，我们每个人都应该怀有一颗善心，对周围的人懂得爱护、舍得投入。只有这样，我们才能赢得周围人的尊重，最终收获幸福的人生。

在美国新奥尔良市的中心广场上，矗立着一座漂亮的大理石雕像，雕像上写着这样几个字："玛格丽特雕像，新奥尔良。"它的由来是这样的：

玛格丽特，称得上一个命运多舛的女人。在黄热病疯狂蔓延时，玛格丽特的父母被夺去了生命，她成了一个孤儿；随后，她年纪不大便为人妇；后来，她的丈夫和唯一的孩子也相继离世。

连续不断的打击没有将玛格丽特击垮，反而磨练了她的意志，并使她心底萌生出了对他人的爱心。为了帮助和自己有相似遭遇的孤儿，她走进了孤儿收容所，与修女们一起从早到晚地忙碌，将所有的精力都投入到照顾孤儿的工作中去。她不仅非常卖力地工作，而且将节省下来的每一分钱都用来资助那些孤儿，因为在她的内心深处，已经把

那些孤儿当成了自己的孩子。

为了帮助更多的孤儿，玛格丽特想尽办法开了一家属于自己的乳品面包店。经营面包店挣来的钱，她一分不剩地全用在那些孤儿身上。在玛格丽特的帮助下，一个个原本命运坎坷的孤儿成长为社会有用之才，而她自己却从来没穿过一件像样的衣服。

持久的努力得到了回报——玛格丽特离世之后，人们为了表达对这位伟大女性的怀念和感激之情，建造了这座雕像。

玛格丽特的故事，验证了这样一个道理：人生就像一面镜子，当你对它倾注善良，它会反馈给你美好的形象。当然，我们去帮助别人，目的并不是为了得到回报，如果单纯是为了得到回报，也就失去了帮助他人的意义。实际上，帮助他人不仅仅是一种美德，更是提升自身涵养的最有效的途径。

| 爱心可以传递 |

前些年新闻媒体有个报道：有的人因为担心遭遇“碰瓷者”，对在公共场所猝然倒地的老弱病残者视而不见。近期一则新闻述说的却是这样一件真事：一个青年人看到一位老者过马路时晕倒在地，义无反顾地跑上前去，他的行为感动和召唤了周围的人。在这帮好心人的及时救助下，这位老者的生命得以挽救。这则新闻折射出这样一个道理：面对少数人缺乏公德的状况，社会需要爱心，爱心可以传递。

在一个风雨交加的夜晚，一位名叫安德鲁的司机被困在郊外，他的汽车坏了。正当他焦急万分的时候，一个骑马的中年男子路过此地。随后，中年男子用自己的马把安德鲁的汽车拉到附近的一个小镇上。

当安德鲁拿出钱来对他表示感谢时，中年男子恳切地说："我不要求回报，但我要你给我一个承诺：当别人有困难的时候，你也尽力去帮助别人。"

在后来的日子里，安德鲁帮助了许多人。当别人向他表达感谢时，他也把同样的话告诉他们。

数年后，安德鲁被洪水围困在一个小岛上，而后一位少年帮助了他。当他向少年表达感谢的时候，少年竟然也说出了那句话："我不要求回报，但我要你给我一个承诺……"

听了之后，安德鲁的心中顿时涌起了一股巨大的暖流：原来爱心传递是如此的坚实，又是如此的近在咫尺。

这个故事告诉我们：虽然爱心不需要回报，但爱心是可以传递的。因此，当别人遇到困难的时候，我们一定不要忘记伸出手去帮帮他们。

稻盛和夫先生在他的著作《活法》里面讲述了这样一个故事：

在某个寺院，年轻的修行僧问师父："听说在另一个世界有地狱和天堂，那么它们到底是什么样子呢？"

师父是这样回答的："在那个世界确实有地狱也有天堂，但两者的区别并没有想象的那么大，两个地方从外观上看一模一样，唯一不同的是人们的心。"

师父继续讲道："地狱和天堂里各有一口相同的锅，锅里煮着鲜美的面条。但是，吃到面条不太容易，因为夹面条的筷子足足有一米长。住在地狱的人，个个争先恐后地想先吃，抢着把筷子放到锅里夹起面条，但筷子太长，无法把面条送进自己的嘴里，只能争抢对方夹住的面条。结果，你争我夺，面条撒了一地，谁也吃不到。美味可口的面条就在眼前，然而他们一个个却饿得头昏眼花。这就是地狱的光景。

“在天堂，同样的条件下情况却大不相同。任何人一旦用自己的长筷夹住面条，就送到对面人的嘴里，说：‘请您先吃。’对面人吃过后，作为感谢和回赠，再夹起面条送到这边人的嘴里，说：‘谢谢，现在轮到你吃了。’所以，天堂里的所有人都能从容地吃到面条，个个都心满意足。”

即使居住在同一个世界里，对他人是否热情和关心，也会决定我们所处的地方是“天堂”还是“地狱”。因为在这个世界上，人不是孤立的，需要互爱互助。唯有互爱互助搭建的生活环境，才像天堂般令人向往、迷恋，并让每个人的身心得到滋养、浸润。

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”这句话不仅仅适用于男性，对于我们女人来说，道理亦然。大家手牵手，相互帮衬，无论是生活中还是事业上遇到什么难事，才会及时化解，这个世界也才会越来越美丽，越来越充满温暖。

| 时时心存感恩 |

我们每个人都明白“生物链”的道理，大自然的一草一木、一鸟一兽都是相互依存的，任何生物都不可能独立存在。人与人之间，也有一根爱的纽带贯穿其间。倘若没有了爱，这个世界也将变得冰冷阴暗，没有温暖和生机。

无论是父母的养育、师长的教诲、配偶的关爱，还是他人的帮助、大自然的赐予，我们自从降临到这个世界上，便沉浸在恩泽的海洋里。

稻盛和夫先生提醒我们：“将感恩之心铭刻于童心当中。”对每个人来说，童心都是最纯洁、最宝贵的。我们要努力呵护自己的感恩之心，使其像童心一样自然、纯洁，一生永不变质。

作为女人，明白了这个道理，自然会感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩丈夫的相伴，感恩他人的帮助，感恩社会的安定，感恩苦难逆境的磨炼……

我认为，感恩之心，是人生快乐的源泉，是滋润我们生命的营养素。如果我们每个人都常怀一颗感恩之心，那我们的社会就会变得更加和谐、更加美好，我们自身也会变得更加愉悦、更加美丽。

因为企业倒闭，在软件行业做了八年的史蒂文斯先生失业了。可是，此时，他的第三个孩子恰好出生了，来自家庭的经济压力迫使他立即踏上重新就业的征程。

有一天，他在报上看到一家软件公司招聘程序员，待遇不错，便拿着履历满怀希望地赶到这家公司。不料，应聘的人数多得超乎想象，很明显，竞争将会异常激烈。经过简单交谈，公司通知他一个星期后参加笔试。凭着坚实的专业知识，笔试他轻松过关，闯入了面试环节。工作经验丰富的他，坚信面试这一关也能轻松闯过。

出乎他的预料，考官提出的问题并不是他的强项，而是关于产业发展前景探索，这让他措手不及，结果，他落选了。

虽然落选了，史蒂文斯依然为在应聘中接触了新知识而心存感激，他决定给公司写一封感谢信：“贵公司花费人力、物力，为我提供了笔试和面试的机会，这使我大长见识，获益匪浅。虽然落聘，但我要为你们所付出的辛劳说声‘谢谢’！”

这封与众不同的来信引起公司上下的关注，最后被送到了总裁的办公室。

三个月后，新年来临，史蒂文斯收到公司寄来的一张精美的新年贺卡，上面写着：“尊敬的史蒂文斯先生，如果您愿意，请和我们共度新年。”原来，公司某职位突然出现空缺，他们首先想到的就是

史蒂文斯。十几年后，史蒂文斯凭着出色的业绩当上了公司副总裁，而这家公司就是如今闻名世界的美国微软公司。

原来，一个人时时怀着一颗感恩之心，最大的受益者不是别人，而是自己。

然而，在日益市场化和功利化的今天，我们的物质生活越来越丰裕，感恩之心却变得越来越淡薄了。有的人，这也看不惯，那也不如意，怨气冲天，牢骚满腹，总是觉得别人欠他的，感觉不到别人为他付出的。这就好像生活在土层里的蚯蚓，即使有一天钻出土层，也感受不到阳光的明媚，因为它们身体内缺少感光细胞。

如果我们在浮躁的裹挟中不知不觉地忘记了感恩，最终只会让我们自身远离幸福的味道。

稻盛和夫先生提醒我们："无论发生什么，都要有感恩之心。时刻准备好说'谢谢'，这是非常重要的。"

一句发自内心的"谢谢"，是我们向对方表示感激的最直接方式。那么，我们是否经常对家人，对帮助过我们的朋友、关爱过我们的师长，还有那些送给我们一个微笑的陌生朋友们，送上一句真诚的"谢谢"呢？

要想成为一个幸福快乐的女人，就从懂得感恩做起吧！得人帮助后，诚恳地说一句"谢谢"，因为这不只是维系文明生活所必需的血液，还是悄无声息地滋养自身内在优雅品性的最佳营养。

当我们懂得从自己的心灵仓库中拿出一部分幸福分享给别人时，就会感到更加幸福，因为，我们已经学会将忧愁变成喜悦、把憎恨变成悦纳，我们成了富有爱心且魅力十足的优雅女人！

亲吻心灵的月亮：优雅女人有一副豁达的胸怀

每个人的心中，都有一轮明月。当懂得宽容和欣赏他人时，我们的人生境界将得以提升，脚下的道路也会越来越宽广。



| 开阔的胸怀不是男人的专利 |

这几年，一些宫廷内斗和婆媳相争题材的影视作品赢得了较高的收视率，在这些作品当中，女人是当仁不让的主角。有些作品偏于展示女人不善良的一面，好像女人一生下来就注定心胸狭窄，喜欢与他人斤斤计较。其实不然，现实中很多好女人的心路历程，表现出的更多是一种豁达、一种包容，是一副宽广的胸怀。

也许是因为从小成长在父母的疼爱中，结婚后又一直与丈夫生活得很融洽，所以在我的心底里，遇事从来都是往好处想，即使遇到什么难事，也总是尽量让心胸豁达起来。我想，这也许就是自己多年来生活幸福、事业成功的内在原因。

记得当年刚刚结婚的时候，面对先生家的一大家子人，自己从小在家里受娇宠、不会做家务的缺点很快暴露出来，从婆婆、嫂子的言谈和眼神中，我感到了一种无形的压力。

那时，我首先想到的不是抱怨和记恨，而是对她们宽容和理解。

的确，家中进来一个新媳妇，许多事情非但不能指望帮忙，有时还会添乱，心理上产生这样那样的想法是很正常的。

要想改变他人对自己的看法，首先要改变自己。很快，我养成了早起晚睡、勤做家务的习惯，不会干的从头学，勤练苦干，熟能生巧。后来，我成了干家务活的行家里手。每逢周末回婆家吃团圆饭，我包里总是装着围裙，一进公婆的家门，换上衣服就进厨房，与妯娌一起做出一桌丰盛的饭菜。

我的这种变化，最先感觉到的当然是我的先生，那时他经常会对着我露出会心的微笑。这种微笑包含的深情与关爱，让我心里暖暖的。

我想，如果当初我不是以一种豁达的心态看待新的家庭成员，而是以撒娇、漠视甚至撒泼的方式来对抗，那么我的婚姻生活以至整个人生就有可能会改写。事实上，宽容大度不是男人的专利，一个美丽聪慧，且能够在生活与事业上游刃有余的女人，一定拥有一副超然的开阔胸怀。

稻盛和夫先生叮嘱我们："要抱着谦虚的态度，如实承认自己的弱点和不足，然后不惜一切努力奋斗，让自己成长进步。"

一个女人，不管她的外表修饰得怎样，也不管她有多么让人惊叹的地位，如果遇事总是斤斤计较，总是小肚鸡肠地去看待与他人的关系，那么她很难获得成功。即使侥幸成功，也难以维系太久，因为她采取的不是"正确的生活方式"，时间久了，大家彼此了解了，人们是不会愿意与她多交往的，那她离成功就可能越来越远。

在这个社会上，如果想活得精彩，活得洒脱，就得先学会容忍与谦让。

一位从年轻时就给人按摩的盲人老太太，一直住在小镇的一隅。

她家门前的小路坑坑洼洼。一些人闲来无事，就将老太太领到土坑、土疙瘩面前，看她摔跟头、出洋相。

一天，她带着积蓄来到镇上，找到电业公司的负责人，问道："您好，我可不可以申请在家门口的路上装几盏路灯呢？"

电业公司的负责人非常惊讶地问道："您的眼睛看不见，装路灯干什么呢？"

老太太说："夜里我不时听见外面有夜行人摔倒的声音。为了让路人走夜路方便，就请帮忙装几盏灯吧！"

听了老太太的话，那位负责人很受感动，只收了工本费就为她装上了路灯。

第二天，盲人老太太装路灯的消息传遍了小镇。

所有戏弄过老太太的人，都被她的容忍和谦让所感动，羞愧不已。后来，大家纷纷捐款，以修整拓宽盲人老太太门前的这条坑洼不平的小路，热情的程度超乎想象。因为每个人的心里都这样想："一个残疾人都能如此容忍和谦让，舍得付出，何况我们这些健康的人呢？"

结果，盲人老太太家门外不但装上了路灯，马路也扩宽了。老太太呢，每逢出门，再也不会摔跟头了，而且每当她面前有障碍物时，总会有人主动上前，帮她避开。

这是一个靠自己的博大胸怀赢得他人敬重的范例。盲人老太太以自己的宽容与仁爱，唤起了别人对她的尊敬与爱戴。她就像那一盏盏路灯，不仅照亮了别人，也照亮了自己。

宽容豁达是胸怀博大的体现，是人性中极高的境界，也是一种"大德"。自很小的时候起，父辈们就一直教育我们要容忍别人的缺点和不足，原谅别人的失误与无礼，学会接纳别人、尊重别人。可是在很多时候，我们对此却总是不以为意。于是，在生活中，我们就会遇到

很多尴尬的事情。其实，只要静心想一想，大多数尴尬的局面都是由我们自身的偏执和自我主义造成的。

唯有学会容忍与谦让，我们的人生道路才会变得更加明亮、平坦、宽阔。

| 追求良性的因果报应 |

在这个世界上，任何事物都是相对的，有因就会有果。稻盛和夫先生对此所持的观点是："人生如其心中所想，这也是基于因果报应法则的。因为我们的所思、所做都成为种子，会带来相应的现实结果。"因此，在日常生活中，我们对他人应该宽容一点，多站在他人的立场思考问题，尽量避免争执，凡事要留有回旋的余地。当我们的心中多了一份宽容与谦让的时候，内心就多了一份平和与淡定，就会看什么事情都很顺眼，也会因此得到他人的认可，获得他人的欣赏与尊重，社会也就会因此多了一份包容与和谐。

有一个心胸狭窄的女人，她容不得别人对她有一点异议或指责。哪怕只是遭到别人的一次冷眼，她也会耿耿于怀，并想尽办法去报复对方。

然而，她苦思冥想出来的许多报复他人的念头，最终大都未能成真，为此她十分苦闷。

一天，上帝在尘世巡游，正巧遇到了那个女人。上帝见她一脸哀怨相，决定满足她的一个心愿。

那个女人感激涕零，说："万能的上帝啊，我只恳求您满足我一个心愿——让我能够如愿地惩罚每一个欺侮或轻视过我的人。"

上帝思忖了一会儿，而后点了点头，说："我可以答应你，不过

有一个条件，每当你报复别人的念头实现一次，你的寿命随之也会缩短一年。”

那个女人千恩万谢一番，起身离开了。

过了不到半年，那个女人就死了。上帝再次见到的，是那个女人的灵魂。

上帝惊讶地问："按照我对你生命的设计，你在尘世还有五十年的美好生活呀，怎么转眼之间你就到这里来了呢？"

那个女人无限痛悔地说："上帝啊，当时您不应该满足我的那个欲念。我为了图一时之快，不停地去报复别人，万万没有想到，自己的生命会因此耗费得如此之快！"

上帝听了，无奈地摇了摇头，说："当时，我不是已经告诉你那个条件了吗？其实，那就是用来警醒你的。你在心里埋下一个报复他人的念头，也就在头顶悬上了一把利刃。也就是说，你在伤害别人的同时，也在切割着自己的生命。"

而此时，那个女人已经没有后悔的余地了，她的灵魂就像一缕青烟，飘飘荡荡地消散了……

虽然这只是一个故事，却从另一面验证了稻盛和夫先生的“因果报应法则”：报复别人的同时，其实也在伤害自己。

所以，我们在生活中一定要懂得宽容，学会忍让。冲动是魔鬼，退一步则海阔天空。我一直坚信，忍让和宽容并不意味着怯懦与胆小，而是大度优雅的表现，是一种真正的人生智慧。

而且，宽恕别人，就等于宽恕自己。经历一次忍让，就会收获一次人生的亮丽；经历一次宽容，就会打开一道爱的大门。

博大胸怀成就大事业

《论语》里记载了这样一件事情：

有一天，学生子贡问孔子："有没有一句话，可以作为终生奉行不渝的法则呢？"

孔子回答："其恕乎！己所不欲，勿施于人。"

作为一个女人，做到"恕"，便是以仁爱之心待人，用自己的心思推想别人的心思。换句话说，自己不喜欢的事情，不要强加在别人身上。工作或生活中，我们若能养成将心比心、推己及人的做事习惯，那我们肯定会时时受到欢迎、处处得到尊敬。

人们赞誉那些胸怀宽广、不计较个人得失的人为"大智若愚"，"大智"者常常是"若愚"的，唯以其"若愚"，才显其"大智"的本色。其中，"若"这个字在这里很重要，是"像"的意思，而不是"是"的意义。

唐代名僧寒山与拾得，是中国传统文化里面"和合二仙"的化身，寓意着和睦、和谐、吉祥。因此，他俩被奉为喜神、吉祥神。

一日，寒山问拾得："世间若有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？"

拾得答："只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。且过几年，你再看他。"

连续几个利他的回答，道出了拾得大师对待他人的平和心态，其中的深义，当然不是无原则地让步纵容，而是通过大智慧洞悉世事，

最终赢得人心。

稻盛和夫先生也在《活法》里面不止一次地忠告我们："善因通向善果，恶因招致恶果，因果关系非常符合逻辑。"

做了坏事的人也许会一时小人得势，性情宽厚的人也许会面对一时的命运不济，但随着时间的推移，这些将慢慢得到修正，终将得到与各自言行和生活态度一致的结果。也许，两三年内难以看出结果，但如果放眼二三十年来看，很多人的所得与所为就会十分吻合。

现实生活中，一些人在事业起步阶段起点并不高，甚至遭遇过一些挫折，但他们之所以最终有所成就，凭借的正是时时处处表现出的宽广胸怀。惠兰是我年轻时一起读书的朋友，和我是闺蜜级的女友，她的经历就是一个很好的例子。

惠兰从最基层的营业员做起，先后从基层企业调入规模较大的企业集团，从普通工作人员提升到管理一个经营团队的小领导。

每一步的跨越，都凝聚着惠兰天性中的勤奋与执着，更体现出她豁达的心胸。她似乎有一种植根于基因里的优秀品质：对事业的热情，不抛弃、不放弃，尤其能以一颗包容心容纳他人的不足及缺点。

她曾经面对的最大挑战，是从自己最为熟悉的销售岗位，转入集产品设计、制作、销售诸多环节于一身的部门主管，对她来说，这无异于脱胎换骨，一切从零开始。

资源的调配、业务的开拓、人员的组合、周边关系的协调……所有的重担都落到这个纤细柔弱的女性身上，而最大的难题在于，如何把专业人员的活力集聚和调动起来，齐心协力为企业发展打拼，毕竟，单就业务能力而言，惠兰并不占优势。

然而，正是凭着平日小事上对员工的包容，关键利益上对员工的让步，尤其是对业务骨干的一再忍让与重用，惠兰赢得了员工的信

任与爱戴。更大的收获在于，她的大度与包容，张扬了员工的个性，造就了一个富有战斗力和进取心的团队。

| 善于发现他人的优点 |

在这个世界上，每个人都是独一无二的，有着一些他人无法复制的气质。善于发现他人身上的优点和长处，让其发挥到极致，这是良好沟通的前提，也是成就人才的关键。

“观刺”莫如“赏花”，这真是一句至理名言。事物总是一分为二的，美好的事物往往有着“扎人”的一面。人也是这样，没有完美无缺的人，即使再优秀的人，身上也或多或少会有缺点，做事也有不尽如人意的地方，关键在于怎样去看待这些不足及缺点。

一位智慧又风趣的老教授，让每个学生都到野外去采朵不被人注意的小花回来。然后，他让学生们细心观察采摘回来的那些小花。

在放大镜下，那些平时被人忽略的小花，竟然绽放出迷人的色彩。

随后，老教授微笑着问道：“你们能够找到两朵形状、颜色完全相同的花吗？”

学生们都摇了摇头。

老教授继续问道：“那么，你们觉得这些花美丽吗？”

学生们异口同声地回答：“它们真是太美了！”

此时，老教授才郑重地解释说：“你们若不曾发现并欣赏这些小花，它们将会一直得不到注意与重视。人生也是如此。你们周围的每个人都是与众不同的，都有着独特的天赋和能力。但你们必须花时间与他们相处才能了解这些。我们身边总有一些人是不受关注的，因为没有人肯花足够的时间与他们相处，并赞赏他们的独特之处。”

在纷繁忙乱的现实生活中，我们要学会静下心来，用心灵的放大镜去慢慢发现身边那些普通人身上的闪光点。这既可以让自己心情愉悦、心胸宽广，又能赢得他人的尊重。最重要的是，我们可以从他人身上的优点意识到自己的不足，从而加以弥补，使自己变得更好，慢慢地在不知不觉中学会甚至拥有了这些优点，这样才能在越来越激烈的社会竞争中站稳脚跟。

| 时时赞美他人 |

一个气质优雅、富有涵养的女人，除了需要拥有善待他人的慈悲之心，还要懂得时时去赞美别人。

任何人都有被赏识、被赞美的需求，只是需求的方面不同而已。譬如男人需要被赞美有事业心，有胆识，有闯劲，有男子气魄；女人则很需要被赞美年轻、美丽，有气质，有涵养。懂得经常赞美他人的女人，更显大气、友爱和宽容，也更容易赢得好人缘。

稻盛和夫先生曾在其《活法》中这样倡导："积德行善，特别注意要有同情心，积德行善终有好报。"

赞美他人，是否是在积德行善呢?

答案当然是肯定的。当发自内心地赞美他人的时候，我们会收获对方的微笑和谢意，心情也会因此而变得美好，一定程度上讲，这就是一种好的报答。赞美，还能够给对方带去信心和希望，这也将使我们的善行更加有价值。

某文艺广播电台有一档名为"小小钢琴家"的节目，每一期，主持人都要请几名喜欢钢琴演奏的小朋友到现场表演，再由听众打进热线给每一位小选手评分，最后由一位音乐专业老教授总评，将"最佳

演奏奖”的荣誉授予其中一名小选手。

那一期的节目，演播室请来一名特殊的小朋友，他是一个小儿麻痹症患者，下肢已完全瘫痪。在演奏中，尽管他发挥得也很出色，但与那些已是六级、七级演奏水平的小朋友相比，显然还有一段差距。

当然，热心的听众也已经感觉到了这种差距，但并不知晓演奏者是一个残疾儿。最后总评时，老教授竟将“最佳演奏奖”颁发给了那个得分不算高的残疾儿。

于是，一些听众纷纷打进电话来，替其他几位小朋友鸣不平。

老教授知道，听众之所以一次次地质疑，是因为他们凭的是听觉，无法真切了解真实的情况，于是他这样解释道：“也许你们不知道，在这些美妙的旋律当中，有一支曲子，是一个下肢完全瘫痪的小朋友演奏的。这不是一次专业性的比赛，对于那些身体健康的小朋友来说，这样的奖励也许并不意味着什么。但是，对于那个残疾儿，我们送给他的也许就是一个希望。这世上，还有什么比送给弱者一个希望更美好、更动人的呢？”

听了老教授的话，所有打进热线的听众都被深深地感动了。

可想而知，这个受到嘉奖的孩子会从这个奖项中获取多大的人生动力！其实每一位懂得赞美的母亲，应该有更加深刻的体会。寥寥数语的称赞，往往比长篇大论的斥责更能引起孩子们的注意，也更能强化他们的自我认知。换句话说，孩子从母亲的赞美和认可中汲取到的正能量，是其成长中不可或缺的动力。

两个女孩一起走进天使的玫瑰园，她俩都希望天使能够赐予自己一束寓意幸福的绚丽玫瑰花。然而，天使却送给她俩每人一束绿色的玫瑰枝。

看到两个孩子都有点儿失望，天使便把她俩分别唤到面前，微笑着说："孩子，你跟我描述一下你的那个伙伴，好吗？如果你比对方漂亮，你将获得一束寓意幸福的玫瑰花。"

第一个女孩说："我的个子比她高，眼睛也比她的大，她的鼻子还塌塌着，我当然要比她漂亮。请天使赐予我一束寓意幸福的玫瑰花吧！"

第二个女孩听了天使提出的条件后，转身端详了小伙伴几眼，然后诚恳地说："她的个子高高的，眼睛大大的，鼻子也挺挺的，真好看。如果天使您只有一束玫瑰花，就请赐给她吧！"

结果，第二个女孩手中的那一束玫瑰枝，陡然绽开了芳香四溢的花朵；而第一个女孩手中的绿色玫瑰枝，竟变成了一束枯萎的蒿草。

每每想起这个故事，隐隐地，我仿佛嗅到了玫瑰的芳香。

德国著名心理学家弗洛姆说过："生活就像回荡于山谷中的回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么；你能在别人身上看到的东西，你自身也一样具备。"

虽然获得别人的称赞，不应该成为我们赞美别人的动机，但往往我们得到的赞美比说出的赞美要多得多。而且，当懂得用欣赏的眼光去看待他人的时候，我们会感觉世界真美丽、生活真美好。

懂得欣赏与赞美他人，这是一个女人内心成熟的体现。无论是友善的言行，还是优雅的风度，都是我们走进他人心灵的通行证。

我喜欢把那些成熟的女人比喻成蕴含着不同的纹理与色彩的雨花石，容貌的高下不论，但各有自己的特色。当然，若是把雨花石闲置在那里，它们只会是黯淡无光，甚至是麻麻点点的一大堆普通的石子。只有把雨花石投入盛着清水的白瓷盘里，它们才会陡然绽放出生命的魅力，荡漾出斑斓的色彩、奇妙的图案。这清水和瓷盘，就是女

人生命中不可缺少的依靠——修养。

一花一世界，一心一明月。

每一朵花里面，都蕴含着一个生机勃勃的世界。女人的心，不应是“针鼻”，而应是一轮光耀夜空的明月！

传递阳光的味道：优雅女人时时将微笑挂在脸上

嗅一嗅晒在阳光底下的棉被，我们会发觉，阳光的味道是那么温暖、那么真切。每一张笑脸，不都是一轮小小的太阳吗？当我们将微笑挂在脸上，就是在传播人性的良善，就是在传递阳光的味道。



| 时时露出微笑 |

熟悉我的亲戚朋友都说我微笑起来很耐看，有的甚至这样调侃：“你的微笑是怎么练出来的？是你因为干美容这行心情舒畅，还是仅仅出于职业需要？”

其实，微笑出自每个人的内心，对我而言更是如此。尤其是从事美容业之后，面对一张张从美容院里走出去的灿烂的笑脸，我有什么理由不由衷地绽放自己的微笑呢？

微笑是女人最美好的面部表情。那些像太阳花一样绽放开来的微笑，表明我们心情愉快，表明我们对自己很欣赏，表明我们有着积极向上的人生态度，表明我们能斗志昂扬地面对生活中的苦难。还有，当我们脸上挂满微笑，性格乐观并且行为积极的时候，就会自然而然地感染身边的人，这样就会形成一种和煦的能量场，于是，和子女、和爱人、和父母、和领导、和同事、和下属……之间的摩擦和不快随之钝化了棱角，慢慢地消融在彼此的微笑中。

微笑还是最好的化妆品。出门时若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出我们的微笑。微笑不需要花一分钱，而且可以随时随地地运用，它能让我们在很短的时间内就得到别人的认可，还会令我们显现出高雅的气质，流露出充分的自信，成为受欢迎的人。

微笑还是一种极为有益的自我调节。当我们情绪低落的时候，一个60秒的微笑就会让我们感到轻松好多，内心不再压抑。据研究显示，微笑不仅能使烦心事随风消逝，减轻内心的紧张与不安情绪，而且能增强人体自身免疫系统。

有一个小女孩，因为天生面容丑陋，内心非常自卑，别人很少能够从她脸上捕捉到笑容。幸福女神决定帮助这个小女孩，使她快乐起来。

于是，幸福女神就带她去参观两座玫瑰庄园。走进第一座玫瑰庄园时，那儿阳光明媚，鸟语花香，随处可以听到朗朗的笑声。在里面遇到的每一个人，都会热情地跟她们打招呼，并且送给她们一个真诚的微笑。之后，幸福女神就问小女孩："你喜欢这里吗？"

女孩点了点头："喜欢呀，这里的人很热情很亲切，就像家人一样。"

随后，幸福女神又带小女孩走进第二座玫瑰庄园。那儿死气沉沉的，天空一片阴郁，地上长满了蒿草，玫瑰花也开得蔫头耷脑，很多都已凋零。她们见到的每一个人，都面带忧郁、神情冷漠，没有一个人主动跟她们打招呼。

从第二座玫瑰庄园走出来之后，幸福女神又问小女孩："现在，你愿意生活在哪一座玫瑰庄园里呢？"

女孩毫不犹豫地回答："当然是在第一座玫瑰庄园里了。"

幸福女神继续问她："为什么第一座庄园里的玫瑰花开得那么美

丽，人们生活得那么快乐呢？”

女孩思忖了一会儿，说：“因为他们每个人的脸上都挂着微笑。”

幸福女神拍了拍女孩的头，说：“是啊，当你笑的时候，也就拥有了一座明媚的玫瑰庄园。同时，你也把自己的幸福分享给了身边每一个人，他们会受你的感召而露出幸福的微笑。”

女孩终于明白了幸福女神的用意。从此以后，她学会了笑对生活。见过她的人，都称赞她是一个快乐、善良、懂事的好女孩。

我喜欢这个美丽的童话，更喜欢现实中每一处涌动着笑声的地方。这不禁让我想起了稻盛和夫先生《活法》中的一句话：“人生与心念一致，强烈的意念将以一定的现象表现出来。”当我们微笑着面对生活时，其实就是以积极的心态面对人生。我们不仅仅会收获一座明媚的玫瑰庄园，而且会感染并激励他人。在他人的眼里，我们也将变得越来越富有魅力。

有的人会跟我这样说：“如果我像你一样有那么多钱，有那么疼爱自己的丈夫，有那么优秀孝顺的儿子，我也会像你一样快乐。”其实不然，快乐与经济条件或身边的亲人没有特别直接的关系，有些家境很一般的女人也过得很快乐；相反，有些收入比较高的女人却常常愁眉苦脸。为什么？道理很简单，差别就在于她们在内心深处追求的东西不一样，看待周围人和事的心态不一样。如果我们用一颗宽容的心看待外面的世界，如果我们的内心充满善意和友爱，如果我们平日里多做有利于他人的事，内心就会逐渐充盈、快乐起来。相由心生，内心快乐了，脸上就会时常挂着微笑，人缘就会逐渐好起来，我们就会获得更大的幸福。

微笑能缩短人与人之间的心理距离

微笑如同阳光，能给人温暖，让人觉得我们宽厚、谦和、平易近人。所以说，微笑是张优雅的名片，它能在瞬间缩短我们与他人之间的距离，并产生心理上的相容与共鸣。

除了在极少数的悲伤或肃穆的场合，微笑都是我们在交际时一种最适宜的表情。与人初次见面，面露微笑，就好像具有一种磁力，使对方顿生好感；见到老朋友，点头微笑，打个招呼，会使对方感到我们是一个不忘旧情的人。

去年夏天，我途经北京的时候，购买了一幅无名作者的画作。画面上是三个背着背篓的山里孩子，虽然他们的衣着十分破旧，但他们脸上的笑容却朝阳般灿烂。其实，这幅画并没有太大的增值潜力，我最终决定购买它，是被画面上那三个孩子的笑容彻底打动了。

陌生人的微笑有时候就有一种力量，瞬间消融人与人之间的生疏与隔阂。

那是个炎热的午后，芳子的员工小张到公司外面办事。路上的行人遭受着烈日的炙烤，脸上大都挂着一副苦不堪言的神情。

这时候，迎面走过来一个衣着整洁的中年女士，她的脸上挂着一种亲切而自然的微笑。在小张的感觉中，那是一种亲友意外相遇时才有的微笑。

在发现对方朝她微笑的那一瞬间，小张迅速地将对方的形象摄入心里，希望与记忆中的某一个人对上号。

然而，结果令小张有些失望，除了她脸上的微笑，一切都是那么陌生。随着两个人之间的距离越来越近，小张在心里不止一次地反问自己：“她为什么一直在朝我微笑呢？”

与她擦肩而过的时候，小张也送给对方一个微笑，只是有一点儿仓促和拘束。待走出几步之后，小张对对方的微笑仍感不解——她莫非在提醒我什么？

于是，小张就在心里揣度："我是不是将套裙的纽扣系错了，或者丝袜破了洞……"赶紧低头察看，她的衣着一切正常。

一路上，小张一直沉浸在那位中年女士的微笑里，淡淡的幸福洋溢着，又夹杂着几丝不解。

一天，小张跟几个同事聚会，又提起了那天的经历。一个同事笑着说："一个与你互不相识的路人，一直对你微笑，那很可能是她的精神有问题。"

另一位同事却说："那个人一定是一个事业上的成功者，也是一个聪明大度的人，因为她懂得以最小的付出赢得最大的收获，就像她只付出了一个微笑，却让你牢牢记住了她一样。"

小张非常赞同后一位同事的见解。

就像这个故事所表述的，真诚的微笑可以瞬间缩短人与人之间的距离。

我们试想一下，如果在工作或生活中，一个人满面冰霜、愁眉苦脸，另一个人面带笑容、热情洋溢，他们同时向你请教一个问题，你更欢迎哪一个呢？

当然是后者，你会毫不犹豫地与他知无不言，愉快地交流之后，彼此从对方身上汲取到了正能量。而面对前者，至少你心里会有几分猜忌：他是不是身体不舒服，或是和家里人闹了矛盾，或是对你有什么意见？你的情绪会不由自主地被他感染，产生了一些负能量。

西方有这样一句谚语："只有用微笑说话的人，才能担当重任。"而微笑之所以具有如此的魅力，是因为它发自一个人的内心。作为女

人，想要幸福，请记住：带着微笑出门。

| 微笑给人带来快乐 |

现实生活中，有些女性只对自己想讨好的人微笑，而面对下属、晚辈，从不微笑，似乎对他们报以微笑有损自己的尊严。

这类女人的微笑，不是出自内心，因而是一种虚伪的微笑。她们微笑是做给别人看的，缺乏起码的真诚。每一个正直善良的人，都不会也不应被这种虚假的微笑所迷惑。

有一个富商，虽然拥有万贯家财，但内心冷漠无比，每天从早到晚都是一副冷冰冰的面孔。他感觉与别人的隔阂很大，身边没有一个可以谈心的朋友，甚至包括多年相伴的妻子。

后来，富商竟患上了一种怪病：脸上只有微笑这一种表情，但那微笑就像石雕一样凝固在脸上，没有一丝活力。

他为自己脸上这种固化的表情深感痛苦。于是，他去拜访一位禅师，希望禅师帮他治好这种病。

禅师微笑着说："你的这个样子不是很好吗？"

富商哭诉道："我以前很少微笑，而现在微笑每天都挂在脸上，我感觉很难受。"

禅师说："即使再僵硬的微笑，也比你以前的面孔好看，难道你不觉得吗？现在我教给你一个方法，就是学会用真心去微笑，这是治疗你这种病症的唯一的良方。"

富商相信了禅师的忠告。回家的途中，无论是熟人还是陌生人，他都送上真诚的微笑。熟悉他的人，纷纷上前跟他打招呼；不认识他的人，也都送上一个微笑作为回报。回到家里，他对妻子微笑，对子

女微笑，对家里的佣人微笑……

见了他的微笑，妻子脸上的皱纹陡然舒展开了，感觉一下子年轻了十多岁；子女们也都不再像先前那样躲着他了，开始主动围坐到他的膝下，给他讲述外面发生的一些趣事；那些佣人表现得更勤劳了，再也不用他每日督促和提醒，一早就把房间收拾整洁，把一束美丽的鲜花插到他书案上的花瓶里。

渐渐地，富商发现自己脸上的微笑不再像先前那样僵硬了，整个人也帅气了几分。微笑使他学会了赞美和赏识别人，这又为他赢来了更多的生意伙伴，他也因此变得更加富有了。最关键的是，他终于寻找到了真正的快乐和人生的真谛。

富商因为领悟到了微笑的真正含义，从而获得了真正的快乐。这正如稻盛和夫先生所体会的："从改变内心想法的瞬间，我的人生开始转运。以前的恶性循环终止，良性循环随之开始。"

当我们转变内心原有的想法，真正明白微笑的含义，给人送去一缕阳光时，我们的心境和生活都将沿着一条幸福快乐的道路无限延展。

| 微笑助人打开成功之门 |

稻盛和夫先生告诉我们："人生色彩如何，取决于你的心相。"

的确，心相决定着生活的色彩和人生的色彩。时常挂在脸上的微笑，正是助人成功的心相展示。试想一下，你会选择以什么样的画笔来描绘自己的人生呢？我想，你一定会选择微笑和自信。说不定，一个小小的微笑就会助你打开成功之门！

文明的社会，需要"微笑式服务"。我平时购物，总是喜欢舍近

求远，去离家较远的一家超市。这倒不是因为那家超市的物品比附近超市丰富，也不是因为价格便宜，而是因为那家超市工作人员的脸上总是挂着微笑。微笑式服务，能够有力地感染消费者，因为谁也不愿意接受冷冰冰的服务。

一张笑脸是一朵花，千万张笑脸就是一个芬芳的花园，这个花园正是开启我们的辉煌事业的万能钥匙。

1919年，康纳·希尔顿以仅有的5000美元创办了第一家旅馆——希尔顿旅馆。经过几年经营，希尔顿的产业增加了1万倍。

希尔顿踌躇满志，颇为得意地向母亲讲述他如何赚钱有方。母亲听了之后，淡然笑道："你拥有5000万资金有什么了不起？你知道还有比这更值钱的东西吗？"

希尔顿被问住了。母亲继续说："做生意除了要对顾客诚实，你还得想出一个简单可行、既不花钱又行之久远的办法，争取顾客的反复光临。这样，你的旅馆才会前途无量。"

母亲的忠告引起希尔顿的苦苦思索：这个简单可行、既不花钱又行之久远的办法究竟是什么呢？

想了好一会儿，希尔顿终于认识到，只有"微笑"才具备上述条件和魅力。他开始培训员工，让每一位员工养成这样一种习惯：不论遇到什么情况，面对顾客时始终保持微笑。

1930年，世界经济危机袭击了美国，旅馆倒闭了近80%。此时，希尔顿旅馆也面临严重挑战。这种情况下，希尔顿微笑着对员工再次提出要求："在经济恐慌的年代，万万不可把我们心里的愁云提到脸上。无论旅馆本身遇到多大的困难，我们脸上的微笑应当成为照进旅客心底的一缕阳光。"所有过往的人们都记住了暗淡社会背景下这让人看到希望的微笑，于是纷纷传诵。

经济萧条过去之后，希尔顿旅馆率先进入繁荣期。这家只凭借5000美元起家的小旅馆，先后扩展到了70多家连锁店，分布于全世界很多城市。希尔顿，也因此成为当时全球旅馆业巨头。

人生就是这样，像一面镜子，当我们对它付出真诚与热情的时候，它反馈给我们的也会是微笑和甜美。

我建议姐妹们不妨随身带一面镜子，每当生气、厌倦、消沉、无精打采的时候，拿出镜子来提醒自己“制造”笑容。再有，早晨醒来，晚上睡前，也要对着镜子“制造”笑容，养成一早一晚微笑面对生活的好习惯。

姐妹们，从现在开始，不要再吝啬我们的笑容，以微笑来招呼我们的朋友，以微笑来面对我们的人生，并时时提醒自己——幸福来自微笑，优雅来自微笑。

花香里的暗语：优雅女人信守自己的承诺

无论是否受人关注，每到花季来临，所有的花朵都会如期盛开，吐露出生命的芳香。当我们把信守承诺铭记在心里时，每一天都将是属于自己的美丽花期。



| 诚信乃为人处世之本 |

诚信，是女人优雅气质中必不可少的一部分。一个成熟睿智的女人，绝不会抛开诚信而苍白地去奢谈优雅、梦想与幸福。只有先在做人上言而有信，才能在做事时获得足够的人格担保。

稻盛和夫先生在《活法》中坦言："人生和经营都必须遵守一些质朴的原理，那就是：不要撒谎，要正直；不要贪得无厌；不要给他人添麻烦。"他坚信，这些孩童时代父母及老师教导我们的做人准则，是每个人都应该铭记在心的人生规范。如果违背了这些基本的人生准则，想在事业上赢得成功，几乎是妄想。

一位富有的慈善家在一个小山岗上建了一栋别墅。别墅的四周郁郁葱葱，到处生长着果树。刚开始筹建的时候，设计师曾在别墅外设计了一圈围墙。但那位慈善家没有同意，因为他感到，那等同于把自己囚禁在笼子里。

距离别墅不远，有一所寄宿学校。那所学校也是慈善家资助的，在那里上学的都是一些十多岁的可爱的孩子。

盛夏时节，院子里枝繁叶茂的桃树挂满了青色的桃子，累累果实把树枝都压弯了。慈善家立刻想到，果实就要成熟了，这对那些孩子们来说是一个巨大的诱惑。

于是，在一个下午，慈善家把那些孩子们邀请进自己的别墅，然后，他亲切地向他们解释吃青涩果子的危险。慈善家还对孩子们承诺，在果子成熟前请不要去摘它们，如果有谁做到了，他将把成熟的果子送给那些遵守承诺的孩子们。

对这一合理提议，孩子们个个赞同，然后他们愉快地离开了。

日子一天天过去了，院子里的果子渐渐成熟，一颗颗变得诱人无比。孩子们天天盼着果子成熟，有时显得有些迫不及待。

桃子进入最后的成熟阶段。坐在阳台上休憩的慈善家经常看见其中一些孩子忍不住偷摘桃子，他并没有前去制止，只是静静地看着。

等到桃子完全熟透的时候，他小心地将桃子采摘下来，挑出最大最好的装满了一大筐子。他把这一大筐鲜桃放在客厅里，然后再次邀请所有的孩子们到他家做客。

孩子们欢天喜地地来了。慈善家跟他们提起了他们先前的约定，说：“今天请大家来不仅仅是为了做客，我还想请那些遵守诺言的孩子们吃桃子。从来没有偷摘过桃子的孩子们请上前一步，你们可以挑最大最好的吃，想吃多少就吃多少。”

这时，只有一个小女孩向前迈了一小步，其他人都原地不动。这出乎慈善家的意料，他没想到孩子们如此诚实。这令他很吃惊，同时又很高兴。

他问小女孩：“亲爱的，你一个桃子都没摘过吗？”

小女孩甜甜地说：“没有，先生。我一个桃子都没有摘过。”

慈善家又以商量的口吻问小女孩："你愿意和其他同学一起分享你的桃子吗？"

小女孩面带笑容地回答说："我愿意！"

慈善家抬起头，对那些站在原地未动的孩子们说："你们没有遵守我们的诺言，本不应该让你们吃桃子，但你们的诚实和这位同学的真诚让我改变了主意，大家一起来分享这位同学的自律与诚信所带来的成果吧。"

这个信守承诺的小女孩，她不仅正直，而且毫不贪心，欣然答应将慈善家奖励给她的桃子分享给小伙伴们，这是一种多么富有内涵的优雅！

她的优雅也为小伙伴们树立了榜样，未来，从他们当中一定会走出更多优雅的"天使"。

在当下这个物欲横流、竞争日趋激烈的市场化社会里，我们是否逐渐淡忘了父母和师长曾教给我们的那些质朴的道理呢？但愿，这个优雅的小女孩能够再一次唤起我们的记忆。

| 诚信会使人得到意想不到的收获 |

思想家孟子曾说："诚者，天之道也；思诚者，人之道也。"明代文人朱之瑜也曾说："修身处世，一诚之外更无余事。"可见，一个不懂诚信、为人虚伪的人，根本无法取得他人的信任。所以，诚是人之所守，事之所本。一个人只有做到内心诚而无欺，才能自信、信人，并取信于人。真诚，于女人是根。唯有真诚待人，我们的整个人生才会繁花似锦。

有一个年轻女性，大学毕业后，与两位朋友合伙投资了一家电脑耗材公司。经过两年多的打拼，公司资产已近100万元。

可是天有不测风云，就在她的事业蒸蒸日上的时候，一个皮包公司利用一份假合同从她们公司骗走了很大一笔钱。由于资金周转困难，她们的公司坚持了不到半年，便被迫宣布破产。

她跟那两位朋友商量今后的出路。两位朋友纷纷表示要到外地去发展，离开这个让她们伤心的地方。她却选择留了下来，为此她必须承担公司50万元的巨额债务。

在这个艰难时刻，一向对她的人品深信不疑的十几位债权人并没有找上门来逼债。但是，几天后，他们都意外地接到了她打来的电话。她诚恳地表示，半个月之内，她会偿还所有的债务。

然后，她将自己那套位于黄金地段且极具升值潜力的房子低价卖了出去。果然，在不到半个月的时间里，她用变卖房产的钱偿付了债务。

她敢于担当、一言九鼎的行动，深深打动了那些债权人，他们都把她视为真诚可交的朋友。在那一段阴郁的日子里，她几乎每天都能接到那些朋友打来的电话，有请她吃饭、散心的，也有给她介绍生意伙伴的，有的还为她以后的创业出谋划策。

第二年，国内一家知名企业的经理得知这位年轻的小老板卖房还债的义举后，主动找到她，希望由她来代理自己的产品，但前提是需要60万元的启动资金。而在当时，她全部财产加起来还不到10万元。

这个消息传到以前曾为其债权人的那帮朋友的耳朵里。两三天的时间，他们竟凑齐60万元，交到她的手中。不久，她的新公司成立了。

她依然坚守诚信经营的宗旨，绝不允许下属从客户手中赚取一分昧心钱。因此，新公司赢得了众多客户的信任，生意日渐红火起来。

不到一年的时间，她就还清了借来的启动资金。

又经过一年多的打拼，新公司已经拥有了200余万元的资产，成为业内一家发展前景良好的公司。

诚信带来朋友，诚信带来关爱，诚信带来成功。可以这样说，诚信是培植人生亮丽风景的种子，只要我们一直坚守，默默耕耘，它就会成就我们一生的美丽。总之，若我们每个人都能做到将诚信的种子撒满大地，人生就会幸福烂漫。

| 勿因信小而不为 |

在生活中，我们经常会不经意间在一些小事上犯下一些过错。现在我们不妨反思一下，自己所犯下的那些过错，是不是因为身边一些“食言者”将不良的习惯传染给了我们？

比如你上周和一位朋友约好周末去逛街，到时间却左等右等不见她来。打电话一问，对方才梦呓般地告诉你：“昨天加班到深夜，给忙忘了，现在还没起床呢，算了吧……”

又比如在一些聚会上，酒酣耳热之际，总会有人大包大揽地应承一些棘手难办的事情，可是，当酒劲一过，这些应承也随之消失。

还有，明明接到通知说八点半开会，你准时到场，直到九点其他参会人员才陆陆续续到齐，会议也才开始……

头一次遇到这样的事情，你会很生气，脾气不好的还可能火冒三丈。可当你真发火了，对方还会责怪你：“有什么大不了的，这点破事值得这样较真吗？”这样的事情遭遇得次数多了，你不禁也产生疑问：有必要这般讲信用吗？大家都不讲信用，我这样讲诚信是不是太傻了呀？

有了这样的疑问，有的人就会因此而改变，变得像那些不讲信用的亲戚、朋友、同事一样，以“忙”为借口，为自己在一件又一件小事上的失信辩护。于是，守信用的人一天比一天少，失信的人一天比一天多。

在诚信这个问题上，稻盛和夫先生有其独到的见解。他说：“树立正确的人生态度并始终贯彻执行，是对每一个人的最大要求。只有这样，才能使你的人生走向成功和辉煌。”诚信无疑是最重要、最正确的人生态度之一，因此，树立诚信的人生态度，并始终如一地贯彻执行，是一个女人步入优雅人生的开始。

| 诚信应远离“轻诺” |

“轻诺”最容易失信。所以，我们反对那种“大包大揽”的许诺，更反对容易使人“寡信”的“轻诺”。

在社会交往中，你那真心想为朋友提供一些帮助的精神当然可嘉，但要记住：说话要注意分寸，办事要量力而行。有些在正常情况下可以办到的事情，往往因为客观条件的变化而一时办不到。每当出现这种情况，你就会为自己的轻诺而付出失信的代价。所以，在亲戚或朋友面前，在领导或下属面前，不要轻率许诺。

有些事情，若明知办不到，或办起来难度大，就要事先向朋友解释清楚，要相信朋友是通情达理的。如果打肿脸充胖子，在朋友面前轻率许诺，不但维系不了友情，还可能会失去朋友，甚至多了一个仇人。

永远不要忘记，诚信是为人处世的第一品牌。

如果你当了母亲，也不应该轻易对子女许诺。对子女，既然有过许诺，就应该对自己的承诺负责，因为母亲永远是孩子成长路上的

第一个榜样。

我有一位要好的朋友，曾在一家集团公司任财务部主管，平时非常喜欢健身运动。因此，当他们的公司举办职工运动会时，她毫不犹豫地报名参加 5000 米长跑。

比赛那天，恰巧她的丈夫在外出差，她便请我帮忙带着她的儿子一起去观看比赛。

我带着小家伙早早地赶到体育场，特意选了一个最佳的位置坐下。比赛还没有开始，他便迫不及待地问我："阿姨，你猜我妈妈能夺冠吗？"

我微笑着告诉他："有我们在这儿加油，她肯定能。"

参加那个长跑项目的总共才 4 个人，比赛还不到一半，另外 3 名选手就因为体力不支，先后选择了退赛。赛场上只剩下我的那位朋友一直在坚持。不料，距离终点还有两圈的时候，我的那位朋友不慎摔倒了。

过了好长时间，她才吃力地从地上爬起来，拖着一条腿，一瘸一拐地朝前挪动着。显然，她的脚脖子扭伤了，但她并没有退出比赛的意思。

当她筋疲力尽地走到终点线上的时候，现场爆发出一阵阵雷鸣般的掌声。之后，我的那位朋友被几位同事用担架抬下赛场。

我急忙拉着小家伙跑上前去，只见她面色苍白，脚脖处肿胀成了一个馒头。

我责怪她说："伤得这么厉害，为什么不退出比赛呢？"

她脸上竟露出几丝欣慰，告诉我："因为我对儿子许诺过，在这次比赛中一定要拿冠军。"

这就是一位母亲为兑现给儿子的承诺所必须付出的。

当时，我的眼泪就淌了下来。

在后来的几次聚会中，那位朋友的儿子多次在我面前提到那次运动会的情景。他告诉我，妈妈一直都是他学习的榜样，无论遇到多么艰难的事情，他都会像妈妈那样，不当逃兵，诚信守诺，坚持到底。

许多年过去了，那位朋友的儿子因在学校里的成绩一直名列前茅，被英国一所著名的大学录取。我为朋友有这样的儿子感到骄傲，也为有这样的朋友感到幸运。在这里，我想提醒天下所有的母亲：与孩子相处，诚信同样重要！

然而，总是有些母亲忽视了这一点，或者认为小孩子好糊弄。为了激励孩子的学习干劲，她们往往会加以许诺，比如“这次成绩上去了，就给你买个笔记本”“等把这几课的单词默写过了，就带你到野生动物园玩”……

结果，做母亲的往往会因为钱不凑手，或者忙于工作，将先前对孩子的许诺扔到一边。家长的一次次食言，极容易导致孩子对家长失去信任，甚至影响到他们心理的健康成长。

唯有守信，才能赢得子女的信赖；唯有信赖，才能让子女在关键时刻听从你的建议。所以，一位教子有方的女人，必定是对孩子讲诚信的母亲。

其实，何止是好女人希望在为人诚信的浇灌中收获人生的丰硕成果，蓝天下的每个人都渴望拥有一片真诚的花园。在那儿，人们相互信任、相互尊重，不再猜疑、不再怨恨，心情就像天空中的云彩一样自由惬意，那该是多么美好的世界呀！为了这片赤诚的花园，从今天起，我们先从自身开始，做一个守信而优雅的女人，我感染你，你感染她，总有一天，我们每个人都会享受到诚信所带来的甜蜜果实。



创业篇

纤手化雪，笑对人生

——机遇总是先垂青智慧女人

人生，不会总是风和日丽，也会有寒冬雪夜。当我们独自行走在雪花纷飞的路上，是否曾因为寒冷而一时迷失方向呢？那时，请微笑着伸出手，接几片冰洁的雪花，用生命的热度将它们融化吧！你会因此发现：原来寒冷并没有那么可怕……

给心灵插上一双翅膀：智慧女人拥有美好的追求

时光，在悄悄地流逝。曾几何时，独坐海边，为失落的梦想而黯然伤怀。一颗丢失了梦想的心，犹如一枚坠入海底的石子，只有为其插上双翼，我们才能抵达生命的高峰。



| 梦想成就人生 |

梦想是什么呢？

梦想是我们生命中的一部分，它就像我们的手、我们的心、我们的大脑。离开了梦想，我们的生活就会枯燥乏味，无精彩可言。

正如萧伯纳所说，人生的悲剧在于没有梦想和梦想的实现。许多人往往苦于找不着自己的梦想，或者是树立了目标，却不知该如何去实现它。我觉得，对待自己的梦想，我们要像对待孩子一样，全心全意地去呵护它、培养它，直至它长大、飞往天空的那一天。因为梦想不可能一蹴而就，我们唯有用一种充满期待的心情去对待它，用一种坚守的态度去实现它。

从前，山下有两个石匠，天天挥汗如雨地工作。

一天，一位哲人途经此地。

哲人问其中一个石匠："你不觉得做石匠非常辛苦吗？"

那个石匠点了点头，一脸无奈地说："是的，我每天都要面对一堆毫无生命的石头。为了完成一件雕塑，有时不知要磨坏多少根铁锥。"说着，他就伸出满是老茧的手掌给哲人看。

哲人同情地望了他几眼。

哲人又走到另一个石匠身边，问："你不觉得做石匠非常辛苦吗？"

那个石匠送给哲人一个憨厚的微笑，说："累是累了一些，但是我能用手中的锤子和铁锥赋予那些石头以生命，感到很欣慰。尤其是，当我雕刻出的那些作品被运送到很远的城市陈列展览时，有许多人就会欣赏到它们。我想，那些人看了之后一定会猜想：雕刻这件作品的石匠长得会是什么模样呢？这是一件非常有趣的事情，我也为此而感到自豪！"

听了之后，哲人拍了拍那个石匠的肩头，说："幸运之神也会为你而自豪的！"

许多年以后，第二个石匠成了一位远近闻名的雕刻大师，他的每一件作品都能卖到很高的价钱，还被人津津乐道。而第一个石匠仍然在愁眉不展地做着与之前毫无分别的工作。

有何种梦想，就会有何种人生。我们每个人都应相信自己，相信我们自身就是梦想大厦的设计师和建筑家。

1954年1月29日，小奥普拉·温弗瑞来到这个世上，由于不到20岁的母亲未婚就生了她，她的童年过得相当清寒。更不幸的是，她9岁时就被一个表兄强奸，其他的亲戚和母亲的朋友也常骚扰她。在如此恶劣的情况下，奥普拉屡次离家出走，成了一名问题少女，还曾被送进少管所。14岁时，她生下一名女婴，但不久孩子就夭折了。

自暴自弃的奥普拉继续和伙伴们鬼混，抽烟、吸毒、酗酒，越陷越深。

她整个人在谷底挣扎时，父亲才出场。这之后，在父亲严格的教育下，奥普拉原本暗淡无光的生活，终于开始泛出颜色。1973 年，度过了狂暴混乱青春期的她，成了纳什维尔 WTVF 电视台最年轻的主播。1984 年，奥普拉主持的 WLS 电视台脱口秀节目《芝加哥早晨》，成了收视率第一的金牌栏目。1985 年，《芝加哥早晨》更名为《奥普拉脱口秀》，在全美 120 个城市同步直播。奥普拉凭借一流的口才和睿智的头脑，不久便成为无可争议的“脱口秀女皇”。

在一次为时两个半小时的幽默演讲中，奥普拉向观众讲述了自己的个人奋斗史。在谈及事业时，她说：“生活往往有一种巨大的惯性，让人们在现有工作面前安分守己、不思进取。此时我们应该问一问自己的内心——这是否是你想要的工作，什么工作才是最适合你的，然后听从自己内心深处的呼唤。”最后，奥普拉劝告她的崇拜者们：“当繁重的工作不能为自己带来丰厚的报酬时，就应该将它断然放弃，而去追寻自己梦想的工作。每个人都应听从内心的呼唤，只有相信自己的人才能成为生活和事业上的强者。”

是的，奥普拉正是靠着“一个人可以非常清贫、困顿、低微，但是不可以没有梦想”的简单信念，实现了从丑小鸭到黑天鹅的美丽蜕变。只要有梦想，肯坚持，我们每个女人都有蜕变的机会。

| 不要轻易放弃自己的梦想 |

稻盛和夫先生认为，对于人生来说，强烈的愿望非常重要。他说：“若没有强烈的愿望，就‘看不到’办法，成功也就不会向我们靠近。”对人的一生来说，一个强烈的愿望可能成为人生新的起点，并最终成为现

实。无论是谁，人生就如内心描绘的一幅蓝图，而愿望就是一粒种子，是在人生这个庭院里扎根、发芽、开花、结果的最初的也是最重要的因素。唯有播下梦想的种子，才有可能收获梦想带来的喜悦。相反，如果没有实现梦想的强烈愿望，人生几十年只能是无奈地简单重复，事业上也就不会有丝毫的起色。

假如世界上没有“南方”，那么候鸟到冬季绝不会有向南飞的本能。人也是一样。我们心中大大小小的梦想，都是为了收获一个丰硕的人生，而现实中我们也具有实现梦想的可能。

有一位热心慈善事业的富翁，他经常把自己建在牧马场旁边的一座豪宅无偿借给慈善协会当募捐活动的场所。

在一次扶助残疾青少年的计划筹备会上，协会负责人邀请这位心地善良的富翁为本次活动致开幕词。富翁接过话筒，十分动情地给众人讲了一个小故事：

从前，有一个小男孩，他刚出生不久，母亲便病故了。他的父亲是一名马术师，经常是一个马厩接着一个马厩、一个牧场接着一个牧场地去训练马匹。

因此，小男孩每天只能跟着父亲四处跑，居无定所。这也使得他无法像其他孩子那样正常地求学读书。从那时起，小男孩便强烈渴望着拥有属于自己的牧场和居室。

后来，在一次意外事故中，他的父亲从马背上摔下来，跌断了一条腿。无奈，他们只能在一个地方安顿下来。小男孩终于可以像其他孩子一样，正常地上学读书了，他兴奋得一夜没有合眼。

上中学的时候，他曾遇到这样一件事情：那是一堂社会实践课，任课老师让每位同学写一份报告，主题是“我的愿望”。

那天，小男孩洋洋洒洒地写了一沓纸，描述了自己宏大的志愿：

他想拥有一座占地40万平方米的牧马场，里面建有马厩和跑道；在牧马场的旁边，建造一栋占地500平方米的豪华住宅。他还花了很多心思设计了一张牧马场和豪宅的草图。然后，他把报告交给了老师。可是，老师却在他的志愿报告的第一页画了一个大大的问号，而且只给了他50分。

下课之后，这个小男孩悄悄找到老师，问道："老师，您为什么给我不及格呢？"

老师用轻蔑的口吻回答说："你年纪轻轻，不要老做白日梦。你家既没有钱，又没有权势，如果要让你的梦想变为现实，是需要巨额资金来支撑的。不过，如果你肯重新描画一个不太离谱的志愿，我会重新给你打分的。"

这个小男孩把自己的志愿报告带回家里，征询父亲的意见。父亲仔细看过之后，只是肃然地告诉他："这是一个非常重要的决定，你必须自己拿主意。"

经过再三考虑，第二天，小男孩还是把原稿交了上去。他神色坚定地说："即使您评价我是一个疯子，我也不愿放弃自己的梦想。"

当故事讲到这儿，人们仍没有完全领会富翁的用意。

此时，富翁沉吟了一会儿，才微笑着说："我提起这个故事，是因为诸位现在就坐在占地40万平方米的牧马场旁边，而且这栋楼宅占地正好是500平方米！"

"罗马不是一天建成的！"你一定听过这句话，也一定能够从这句话中悟出一个道理：所有的成功都不是一蹴而就的，而是需要历经多年的努力打拼才能获得。这就像故事中那位充满爱心的富翁一样，他从童年就已经为实现自己的人生梦想做准备了。而所有准备的起点，便是相信自己有能力为梦想扬帆，不因别人的一句话就将梦想放弃。

| 坚韧是梦想的守护神 |

如今，很多人羞于谈梦想，怕追梦旅途上的跌跌撞撞，更怕梦碎后遭到的鄙视与白眼。即使有梦想，也在现实的磨砺中渐渐模糊了、淡化了、消失了。梦想只是学生时代的痴人说梦，或是无业游民游手好闲的借口，和现实世界的工作与生活格格不入。其实，梦想之所以为梦想，就是因为与现实世界离得远远的，似乎遥不可及。然而，这正是梦想的美妙之处，遥不可及，才需要我们锲而不舍地去追求、去守护。这种不顾一切去坚守的力量会让我们感受到追求的喜悦、激动，以及美好。

稻盛和夫先生更是提醒我们："为了变不可能为可能，首先需要有达到痴狂程度的强烈愿望。坚信目标一定能实现，并为之不懈地努力，照着目标奋勇前进。无论是人生还是经营，这是达到目标的唯一方式。"

从稻盛和夫先生的忠告里，我们能够悟出这样的道理：实现梦想需要有一种强烈的愿望，更需要反反复复、孜孜不倦地朝着目标前进。

任何一项伟大的梦想工程都是由一连串的小任务和小步骤组成的，也就是说，目标的实现具有阶段性，每一个伟大目标的达成，都是一连串的小任务和小步骤完成的结果。

譬如，前面故事里的那位后来成为雕刻大师的石匠，他始终保持着工作的热情，把自己的雕刻水平的日日精进作为实现梦想的保证。手艺每天都进步一点，就是一个小目标。所有的小目标累积起来，成就了他的大梦想。

有了好的目标，接下来的事情就是坚持了。因此，对自己感兴趣的事情锲而不舍，全身心地投入进去，这是实现梦想的根本。缺乏专注精神，即使立下凌云壮志，也绝对不会成大事。

对于专注精神，稻盛和夫先生在《活法》里面有个形象的比喻：“实现理想，不是漠然地想‘如果能够那样就好了’，这是不够成熟的想法，而应该是抱有强烈的愿望，废寝忘食地渴望着、思考着，全身上下从头顶到脚尖都充溢着这个愿望，就好比身上划破后流出来的是‘愿望’，而不是血液。”

当强烈的愿望和专注的精神像血液一样充溢我们的全身，并无时无刻不在时，还何愁不成功呢？

罗马纳·巴纽埃洛斯是一位年轻的墨西哥姑娘，她16岁就结婚了，并在两年当中生了两个儿子。之后不久，丈夫离家出走了。罗马纳想独自支撑起家庭，她下决心要谋求一种令自己和儿子感到体面和自豪的生活。

她用一块普通披巾包起全部财产，领着两个儿子，跨过奥兰德河，在得克萨斯州的埃尔帕索安顿下来。她在一家洗衣店找了份工作，一天仅赚1美元，勉强够母子仨填饱肚子。但她从没忘记自己的梦想，一直想在贫困的阴影下创造一种受人尊敬的生活。于是，口袋里只有7美元的她，又带着两个儿子乘公共汽车来到洛杉矶寻求更好的发展。她开始做洗碗工，后来找到什么活就做什么，起早贪黑地拼命攒钱。存了400美元时，她开始创业——联手姨母共同买下了一家拥有烙饼机的小店，烙玉米饼。她与姨母共同制作的玉米饼非常受人欢迎，不久便开了几家分店。再后来，姨母感到工作太辛苦了，她便买下了姨母的股份，一个人全力经营着。不到两年，她经营的玉米饼店铺成为墨西哥最大的食品批发商，拥有员工300多人。

在和两个儿子有了经济上的保障之后，这位勇敢的年轻妇女便将精力转移到提高美籍墨西哥同胞的地位上。

“我需要有自己的银行。”她想。后来，她和朋友一起在东洛杉矶创建了“泛美国民银行”。这家银行主要是为美籍墨西哥人所居住

的社区服务。很多人反对她的做法，认为她在白日做梦。甚至有些专家还劝她说："不要做这种事。美籍墨西哥人不可能创办自己的银行，因为你们没有资格也没有能力创办一家银行，同时永远不会成功。"

"我行，而且一定要成功。"她平静而自信地回答。结果，她真的梦想成真了。

她后来成了美国第34任财政部长，那家银行取得伟大成功的故事至今在东洛杉矶仍广为流传。

罗马纳不懈追求梦想的精神，足以让我们每一位女性共勉。是的，一个女人要想实现自我、超越自我，就要有足够的勇气去坚守，即使短时间内看不见光明、希望，也要坚信总有一天阳光会照射进来。换句话说，面对挫折和沮丧，我们要做的是对梦想的坚守。唯有用实际行动捍卫心中的梦想，梦想才有可能在现实中绽放。

| 清晰的目标是梦想成真的前提 |

在生活的海洋里，有的人毫无目标，裹挟在拥挤的人流中被动前进。如果问他们打算做什么、理想是什么，他们根本不知道，而且从未深思熟虑过，只是在原地漫无目的地重复、等待。然而，如果做事情没有目标、没有计划，没有对目标执着追求的过程，就很难有好的结果。

在浩瀚的撒哈拉沙漠的腹地，在一块仅有1.5平方千米的绿洲旁，有一个叫比赛尔的小村庄。为艰苦的生活条件所迫，一千多年来，村民们曾经无数次地试图离开那里，但是无论向哪个方向走，最后他们都一次次地返回了原地。

村民们绝望了，他们将这个神秘的现象归因于神灵的咒语。直到1926年，英国皇家科学院院士肯·莱文来到了这里，他坚信科学，不相信神灵的咒语。为了解开疑团，他做了一次实验，从比赛尔一直往北走，3天半就走出去了。

比赛尔人为什么走不出去呢？肯·莱文感到非常纳闷。他雇了一个名叫阿古特尔的当地青年带路，准备去看看到底是怎么回事。他们准备了能用半个月的水和口粮，牵上两匹骆驼。肯·莱文还收起指南针等仪器，只拿一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们大约走了1300千米的路程。第11天的早晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比赛尔。

这一次，肯·莱文终于明白了，比赛尔人之所以走不出大沙漠，是因为他们根本就不认识北极星，又没有指南针等仪器帮忙。在一望无际的沙漠里，一个人如果只凭着感觉往前走，他会走出许许多多个大小不一的圆圈。

肯·莱文离开比赛尔时，告诉上次和他合作过的当地青年阿古特尔："只要你白天休息，夜晚一直朝北方那颗星的方向走，就能走出沙漠。"阿古特尔照着去做，3天后果然来到了大漠的尽头，他因此成了比赛尔的开拓者。如今，他的铜像就矗立在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

这个故事告诉我们：唯有朝着清晰的方向努力，才有接近目标的可能。所以，我们每一位女性都要静心思考一下自己的优点和兴趣所在，然后为自己制定一个目标，朝着目标努力，否则只会虚度光阴，空负了青春年华。

每个人都是一座宝藏：智慧女人懂得开发自己的潜能

我们的心灵不就是一座宝藏吗？它蕴含着数不清的“钻石”。如果任由其荒芜，只会被岁月的尘埃越埋越深。只有尝试着去发掘它，人生才会绽放出与众不同的色彩！



| 学会挖掘自身的潜能 |

有哪个女人不希望自己气质非凡呢？有哪个女人不渴望自己过得快乐、幸福呢？

每一位女性都希望自己成为成功、幸福与快乐的化身，然而，一个女人想要成功，需要认清自己的优势，不断挖掘自己内在的潜能。

无论是外在样貌还是内在性情，女人与男人各有千秋。正是这些不同，造就了我们女人自身独特的优势。可以这样说，在今天，女性成功的机会比以往任何时候都要多。有社会调查显示，女性创业更多来自内心的喜爱，这不同于男性在社会认同驱使下对权力及地位的渴求。因而，男性创业者更容易犯急切、贪婪的毛病，女性创业者则往往显示出更多的谨慎与耐心。她们往往越干越自信、越坦然，一步步把事业做强做大。所以，如果我们女性善于挖掘并发挥自身的潜能，找到适合自己发展的空间，做起事情来绝不逊于男人。说到这儿，我不禁想起认识的一位中年朋友。

她曾经是个全职太太，每天的工作就是照顾一对上小学的双胞胎女儿和料理家务，为此，她从早忙到晚，抱怨说连看份报纸的时间都挤不出。可是有一天，他们一家人驾车外出时，意外地遭遇了车祸。她和孩子伤势不重，但她的丈夫却脊椎受损，终生丧失了工作能力。她必须外出工作，以养家糊口。

事故发生半年之后，我再一次见到她时，惊讶地发现：原来是全职太太的她，竟成了职场达人，并且业务出色。

她很感慨地告诉我："半年前，我整天忙于家务，做梦也没有想到还能出门工作。可事故发生后，我下决心找份工作好好干。也许你不会相信，家务活我一样不会少干，只是提高了效率，原来一天到晚忙不完的家务活，现在只需要早晨起床后的2个小时和晚上睡前的3个小时就做得干净利落。我也很惊讶，在家庭遭遇了这么大的变故之后，我仍能把家里家外这么多事都安排妥当，顺利度过这个人生的大坎。"

朋友的经历告诉我们，人在绝境或遇险的时候，往往会爆发出不同寻常的潜力。因为没有了退路，所能做的就只剩下勇往直前。这不禁让我们反思：顺境中的我们是不是有点安于现状、满足于享乐，缺少了成就另一个自己的魄力？

1997年的夏天，一次体检改变了我的人生轨迹。当时厂里组织查体，我被检查出了肝上囊肿。

原本就一直不太情愿让我上班的先生，这下有了正当理由。到北京检查、理疗之后，我就待在家里，相夫教子。

仅在家里待了3个多月，我就闷得不行了。每天早上送走先生、儿子，各个房间打扫得一尘不染之后，内心有种说不出的空乏。

这还不算，才短短几个月，我就发现自己变得有点木讷了。

有一次，先生与儿子聊起外面的事情，我插了一句，儿子便说：

“妈妈，这个你不懂。”这一幕对我的刺激不小。

是不是待在家里的女人被社会淘汰还不算，搞不好，也要被家人“开出局”了？

那个晚上，我向先生吐露了我的心事，告诉他我还是想上班或做点事情。经过一番思忖之后，他最终答应了，并且替我打算：“上班可能体力不支，干点自己的事情吧，比较有弹性。”

没过多久，他就帮我投资了 3 个不太景气的美容院。

1998 年元旦，我成了美容院的女主人。我的人生，在 40 岁的时候，开始了一段新的里程。

就这样，我走出了自己的小家，创立了芳子大家庭。10 多年来，我一直在为女人的那些事儿忙碌，心变宽了，人也变得大气了许多，不再自怜，也不再对什么事情牵肠挂肚地放心不下。日积月累下来，我忽然觉得自己生命的天空变得愈加辽阔而美丽了。

这使我想起了稻盛和夫先生的话：“哪怕是无能为力的事，那也只是现在的自己无能为力，将来的自己一定能行，用‘将来进行时’考虑是很重要的。应该相信自己还有潜能，只是等待机会唤醒、迸发出来。”

那位朋友的遭遇和我的这段创业经历，恰好印证了稻盛和夫先所讲的这个道理。在一些人生难题面前，我们或许暂时会感到无能为力，但当我们真正行动起来、坦然面对的时候，反而会发现自己同样能行！海伦·凯勒说得好：“当你感受到生活中有一股力量驱使你飞翔时，你是绝不应该爬行的！”

据心理学家研究结果，我们每个人都有巨大的潜能可以开发。一般人只使用了潜在能力的 10%，甚至还不到 10%。

也许有的人会说：“才用了 10%？我已经做得蛮不错了，何必再给自己施加压力呢？”

然而我认为，既然能够做得更好，那么为什么不再努力一点点

呢？因为所有努力的结果，都将是人生旅途中另一抹灿烂的风景。姐妹们，为了欣赏人生中别样的风景，就从认识并懂得挖掘潜能开始吧！

| 最容易忽视的是距离最近的金矿 |

人生原本就是一个不断完善的过程，唯有把自己的潜能更大限度地激发出来，人生才会硕果累累。

法国著名作家萨特说过："一个人最大的悲剧，莫过于在临死之前发现他的宅地上有一座油井或金矿。现在我才知道，一个人如果到老都没有发现蕴藏在他体内的无穷无尽的财富，那才是最大的不幸。"

非洲的金伯利钻石矿，曾经是全世界最大的钻石产地之一，关于它的发现还流传着这样一个故事：

从前，有个农夫拥有一片广阔的农场，每年都会收获很多粮食。另外，他还有一个其乐融融的家庭。因此，农夫认为自己什么都不缺，生活得既有价值，又很快乐。

然而，有一天来了一个僧侣，对他说："如果你能找到一个地方，那里有水从细沙上面流过，你就会找到钻石。你的女儿会比任何一位公主都富有，你的儿子会比任何一位王子都富有，而你将得到的财富远远超出你的想象。"

那一夜，农夫彻夜未眠。许多年来，这可是他第一次失眠呢。他在床上辗转反侧。最后，当天蒙蒙亮的时候，他决定卖掉农场，离开家去寻找钻石。

他果然这样做了。

他把家人托付给一位邻居，带上所有的储蓄，走遍全世界去寻找钻石。最后，当口袋里只剩下几个硬币的时候，他对自己的选择只

剩下了无尽的懊悔和失望。他自杀了。

不久，那个僧侣又来到了农场。他走进房子，抬头看了看壁炉台，问道："农场原来的主人回来了吗？"

农场的新主人回答说："没有，他没回来。"

僧侣说："他肯定回来了，要不那边壁炉台上的石头怎么都是宝石呢？"

农场的新主人大吃一惊，说："那不可能……我是在后院发现这些石头的。"

僧侣十分肯定地对这位农场的新主人说："是的，那些就是钻石。"

据说，非洲的金伯利钻石矿就是这样发现的。

那个农夫付出一生的幸福，满世界去寻找钻石，结果，钻石恰恰就在他自己家的后院里。这是一个多么令人惋惜的结局啊！

如果我们一直将目光盯在成功人士身上，羡慕甲的睿智、乙的练达、丙的才华，那我们正在犯着与农夫一样的错误。而且，属于我们自身的"自然资源"不同于地球上的自然资源，假若我们漠然置之、原封不用，它们会随着时间的流淌慢慢消耗殆尽。因此，我们要趁年轻充分地发掘蕴藏在体内的"钻石"，让人生从此闪光。

生活越求创新越有意义，潜能开发也是这个道理。有些人认为潜能是天生的，主观努力是很难支配的，但实际上，大多数人的潜能都是被唤醒的，或是受到刺激而突发的，只要我们站出来，勇于担当，敢于开拓。换句话说，我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，只是这种潜能在大部分时间里都处在酣睡蛰伏状态下，然而，它一旦被唤醒，我们就会做出许多神奇的伟大的事情来。

| 善于开发自己的潜能 |

一个人只有相信并善于开发自己的潜能，才会具有超凡的智慧、才华和精神力量。这正如稻盛和夫先生所说："自己身上所发生的一切，都是自己内心意念的结果。"也就是说，我们内心意念如何，将决定我们成就的大小。如果我们坚信自己具备潜能，那就会将其发掘出来，并加以利用；如果我们认为潜能只是一个虚无的理论概念，那么潜能就可能被永远埋没了。

有一个名叫莲娜的小女孩，她一生下来就没有双臂，而且左腿只有右腿的一半长。其实，在她母亲分娩之前，医生就曾对她的父母说："这孩子即使有幸活下来，也是重度残疾！"

然而，她的父母却接受了这个现实，并决定用爱将亲爱的女儿抚养长大。刚学走路的时候，莲娜经常跌倒在地上，哭着要求大人扶她、抱她。但是，母亲总是在一边坚定而温柔地鼓励她说："自己爬到墙边，靠着墙，就可以站起来了……"

6 岁的时候，她跟着父亲学习游泳。在父亲悉心的照料与指导下，她喜欢上了游泳，在水里居然像小鱼儿一样无拘无束。后来，莲娜开始接受专业教练的正规指导，学习不同的游泳技巧，她的成绩更是突飞猛进。

15 岁的时候，莲娜刷新了瑞典 100 米蝶泳和 200 米自由泳纪录，从而获得进入国家代表队接受训练的机会。18 岁时，她参加了在法国举办的世界杯游泳赛，在 4 项竞赛中，她摘下了 4 枚金牌，而且还打破了 100 米蝶泳的世界纪录。

莲娜的才华和毅力还不止如此，她从小就学习用脚书写，用脚拿针刺绣，甚至还尝试为自己缝制衣服。她俏皮可爱，从不抱怨生活，

她会用脚夹住开罐器打开罐头，会用脚抓住铲子做菜招待客人。

更令人惊讶的是，莲娜的嗓音非常甜美。尽管没有双手，她却能用脚趾弹钢琴。在申请加入斯德哥尔摩音乐大学的时候，莲娜用脚弹奏，唱了一首名叫《我很丑》的歌。

她用奇特的表演打动了所有在座的专家教授，最终获得入学许可，进入音乐大学深造。而今，她已经成为一名出色的歌唱家，经常在世界各地巡回演出。

的确，重度残疾的莲娜并没有向命运低头，相反，她在困境中崛起了，也许除了逼迫自己把内在的潜能最大限度地开发出来，她别无实现自我的机会，所以，她更努力，更奋不顾身。于是，奇迹一次次眷顾他，让她的人生跨越残疾的外表而表现得完美、亮丽。

相比之下，拥有健康躯体和心智的我们，面对潜能这个最伟大的宝藏，如何挖掘并懂得利用它来为人生增彩呢？我认为，最重要的一步就是将自己摆在正确的位置上，让兴趣引航、气质奠基。唯有找对了位置，做的活儿与自身气质搭配，我们女性朋友们才能充分展示自己的才华，做出一番成就。

我刚创业的时候，不知道该干点什么，总觉得自己有一肚子的本事，却无发挥的地方。先生看出了我的困惑，就问了我一个问题："你觉得，你和别人比，有什么不同的地方，或者说喜欢做什么。"先生的这句话点醒了我，让我冷静下来思考自身的兴趣和所长。最后，我觉得自己跟姐妹们特别容易相处，有一种交流经验、分享美好的天赋和冲动。我就问先生："可不可以开个女子会所什么的？"他考虑了一下我的性格和平时爱好，觉得这事靠谱儿。不久后的一天，他回家后和我说："快，我带你去看看，有 3 家快倒闭的美容院要转让。"买了这 3 家美容院后，我总算找到了发挥正能量的地方，并且一发不可

收拾地爱上了这份事业，累并快乐着。

尼采曾说：“聪明的你只要能认识自己，便什么也不会失去。”事实上，每个人都有巨大的潜能，有自己独特的个性和气质，都可以选择自己为之奋斗的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功桂冠。

英国的著名诗人、戏剧家莎士比亚在年轻的时候，由于家境贫困，没有条件接受良好的教育。

在22岁时，他为了生计独自来到伦敦闯荡。每当从戏院门口走过，他总是羡慕地望着戏院里的那些演员们，久久不肯离去。正是在那时，他对戏剧产生了浓厚的兴趣。

为了能多与戏院接触，多看一些戏剧，莎士比亚萌发了一个想法：“如果能在戏院找个工作多好啊！这样一来，我既可以挣钱养活自己，又可天天看到戏院里演出的戏剧。”

终于，他在戏院里找到了一份当马夫的工作，专门等候在戏院门口，伺候那些前来看戏的绅士们。

莎士比亚非常乐意干这份工作，因为丝毫不会耽误他看戏。当绅士们骑着马前来，他拉着缰绳将他们领到戏院门口，然后绅士们下马，悠然自得地走进戏院里。而这位年轻的马夫，将马安顿好之后，就赶忙贴在戏院的门缝上，或者找一个窗户，如饥似渴地偷看台上的演出。戏演完了，他又开始了忙碌的工作。

正是在这段时间内，莎士比亚疯狂地爱上了戏剧，并决定终身从事戏剧事业。他暗暗地发愤读书，利用一切闲暇时间学习各类知识。

为了能理解戏剧中人物的性格特点及变化，抓住剧情的发展脉络，莎士比亚一有时间就偷偷地看戏，并且一边看戏一边琢磨剧情的变化。

如此天长日久，莎士比亚就将戏里的剧情和角色琢磨得非常透彻，对戏剧的理解也更加深刻，脑中悄悄地藏入了无数的故事，这为他日后的成功打下了坚实的基础。

我相信，求知若渴的人，就是像莎士比亚这样不断发掘自身潜能的人，而兴趣正是激发这一切的原始动力。

| 当好自己人生的主角 |

人生就是一台戏，这台戏的编剧、导演、主演都由我们自己来担任。对任何人来说，这样自编、自导、自演的机会都只有一次，因为生命只有一次。只有付出满腔的热情、不懈的努力，不断地开发自己的潜能，才能使人生这台戏更加好看，赢来满堂彩。

在《活法》一书中，稻盛和夫先生与大家分享了这样一件事：

京瓷初次接到 IBM 大笔零件订单时，其规格要求之苛刻简直令人难以置信。当时，一般的规格要求只有一张纸，但 IBM 却有整整一本，内容周密且严格。几次试做都不成功。后来，经过努力，他们自认为做出了符合规格的产品，结果却被打上不合格品的印章悉数退回。

尺寸精度比通常要求高出一个数量级，公司连测量这种精度的仪器都没有，说实话，凭他们的技术恐怕很难完成。稻盛和夫心里也多次动摇过。但是，当时的京瓷还是一个毫无名气的中小企业，做好 IBM 这个订单，对提高京瓷的技术水平和扩大京瓷的知名度都是一个前所未有的良机。为此，稻盛和夫激励有畏难情绪的员工，提供一切条件让他们全身心地投入工作，将拥有的技术全部注入，做好一切该

做的事情。

经过反反复复、异乎寻常的努力，稻盛和夫带领员工们终于做出了满足客户苛刻要求的产品。整个生产车间连续两年多满负荷运转，数量惊人的成品全部按照交货期顺利出厂。当送走装满产品的最后一辆卡车时，稻盛和夫不禁感叹："人的能力无限啊！"

稻盛和夫先生提醒我们，目标看似高不可攀，但决不退缩，倾注热情，拼命钻研，这样做就会把我们的能力提高到连我们自己也吃惊的地步。换种说法，沉睡在我们身体内的巨大的潜在能力就迸发出来了。

有这样一位老人，他在退休之后一直无所事事。每天，他就靠跟几个棋友下棋来打发日子。在过完80岁大寿的第二天，他约一位朋友到公园去下棋。然而，他的那位朋友因为遇到一件急事没有来。他只好一个人坐在一条长椅上，百无聊赖地注视着前面那条街道上过往的行人。

恰巧，一位身背画架的中年画家走过来歇息。于是，两人就攀谈了起来。临走时，那位画家建议老人到附近的那家画室去走一走，或许可以通过画画来消遣一下。

老人说："我连画笔怎么拿都不知道，怎么能画画呢？"

那位画家说："难道去试一试都不可以吗？"

待那个画家离开后，老人独自思忖起来："或许绘画真的很有意思，我为什么不去试一试呢？"

这一试，竟使老人与绘画结下了深厚的缘分。他80岁时进入美术成人班学习绘画，几年之后便成为一位著名的画家，他就是哈里·利伯曼。

在100岁时，他每天仍要坚持在画室里工作12个小时以上。声

誉极高的洛杉矶美术馆，曾先后为他举办过22次个人画展。

记者在采访他时问道："您为什么这么大年纪，仍能取得令人瞩目的成就呢？"

他笑着回答说："因为我从不去想自己的年纪有多大，而只想我能取得什么样的成就。"

哈里·利伯曼在80岁之后仍能迎来人生事业的辉煌，这都是他彻底激发出自己潜能的结果。如果他没有发挥出自己的潜能，恐怕仍然是一个无所事事、普普通通的老人。

每个人一定都有过这样的感觉：从事自己内心真正喜爱的工作时，没有丝毫的压力，只感觉兴趣盎然，心情十分愉悦。在这种情况下，潜能往往会得到充分发挥，也会给周围的人带来意外的惊喜。

然而，当选择一份自己为之付出精力与热情的工作时，你或许会有这样的困扰："我母亲希望我成为一名老师。""我父亲愿意让我继承他的事业。""老师认为我不该报考艺术学院。"……总之，来自父母、师长和好友的"善意"建议，总是力图左右着你的选择，以至未来。

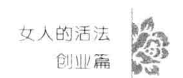
确实，在生活中总会有许多人企图对你施加影响，那么，该怎么办呢？谁来替你安排生活？谁会替你做重要的决定呢？

我的意见就是做好自己，当好自己人生的主角。

有一次，一个年轻的女孩子很诚恳地向我行了一个礼，问道："刘老师，我怎么做才能像你一样气质非凡，像你一样成功呢？"

我很诚恳地告诉她："你怎么做都不会像我，更不会成为与我一样的人。因为我们每个人来到这个世界上都是与众不同的，每个人的使命就是要成为他自己，做好他自己。"

生命是属于我们自己的，只有我们自己才有资格支配生命中所



有的一切。如果想要品尝成功快乐的人生，我们必须是规划自己人生的唯一人选。

请记住：在这个世界里，上苍只创造了一个独一无二的你。不论你的容貌是普普通通还是如花似玉，不论你的家庭条件是优越还是一般，你都不应以此来衡量你的价值。因为真正的财富，并不是这些表面的东西，而是存在于你自身内部的潜在能力和素质。

掌心里的阳光：智慧女人懂得珍惜时间

时间，是温暖的，也是冷酷的。它在一些人的面容上刻下了皱纹和失望，也为另一些人奉上了鲜花与掌声。当我们紧紧地抓住掌心里的阳光时，人生就会变得充盈丰盛。



| 时间永远不可再生 |

明日复明日，明日何其多？

我生待明日，万事成蹉跎。

……

还记着这首《明日歌》吗？

日月如梭，光阴似箭，有人一晃白了少年头，空悲切；有人一晃成就了自己辉煌的事业。同样生活在一方天空下，甚至面对相差无几的成长环境，结果为什么会差距这么大呢？

法国思想家伏尔泰曾出过这样一个谜语："世界上的哪样东西是最长的又是最短的，是最快的又是最慢的，是最能分割的又是最广大的，是最不受重视的又是最值得珍惜的？没有它，什么事情都做不成。它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝。"

谜底，就是"时间"。

伏尔泰的这个谜语包含了许多关于时间的哲理。在现实生活中，

对于时间,有的人因其“长”,开出一大堆空白支票;有的人因其“短”,便随意浪费，毫不珍惜；有的人因其“快”，惊呼光阴似箭；有的人因其“慢”，感叹度日如年……时间有长有短、有快有慢，全看人们赋予它什么样的内容。

关于如何对待属于自己的时间，稻盛和夫先生叮嘱我们：“无论多么伟大的梦想都是一步一步、一天一天地积累，最终才实现的。所以，不要把今天不当一回事，如果认真、充实地度过今天，明天就会自然而然地呈现在眼前。”

也就是说，只要充实地度过每一天，我们的人生就会自然而然地充盈起来。这就是珍惜时间所形成的良性循环。

对于时间，我历来的表现是：看似淡定，实则惜时如金。我把时间当作上苍格外的赏赐，恰到好处地利用好每一分每一秒。尤其是在企业的发展规划与战略上，我一直秉持着海绵吸水的原理，珍惜每一寸光阴，珍惜每一次企业成长壮大的机遇。总之，唯有不虚度的人生，才是时间最好的见证。

| 时间是成功者前进的阶梯 |

这个世界上，最公平的莫过于我们所拥有的时间，它对于任何人都一样，一天 24 个小时。然而，如何使用自己手中的 24 个小时，可就人人不同了，由此也就分离出了成功的人与碌碌无为的人。鲁迅先生这样总结道：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在学习上了。”而爱迪生呢,更是将自己所有的时间都奉献给了“伟大的发明”。

爱迪生常常废寝忘食地工作。妻子担心他的身体，便劝他说：“亲爱的，你找个地方去休养休养吧！”

听了妻子的话，爱迪生反问道："你说，我该上哪儿去休养呢？"

妻子说："你自己找个喜欢的地方吧！"

爱迪生拍拍脑袋，欣喜异常地说："噢，好的，那我就自己找一个喜欢的地方去。"

妻子非常高兴地问："你什么时候动身呢？"

爱迪生爽快地回答："那就明天去吧。"

妻子显得有些激动，赶紧给丈夫准备行装。可是到了第二天早晨，她却找不到丈夫了。后来，她在实验室里找到了爱迪生。

面对一脸困惑的妻子，爱迪生幽默地说："这就是我喜欢的休养胜地呀！"

对于爱迪生的选择，妻子只能无奈地摇了摇头。

全身心地投入，这是成功的前提。而这种投入如果只能维系一天两天，做不到持久坚持，那我们所寻求的成功就只能停留在幻想中。

譬如练习射击，必须练一段时间才能打得准；学习画画，总要画一段时间才能画得精道；单枪匹马创业，必须磕磕绊绊走一程，才能摸到经营的门道……世界上从来没有不需花费时间便唾手可得的成功。

著名散文家朱自清在《匆匆》一文中是这样写的："洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去；我觉察它去得匆匆了，伸出手遮挽它时，它又从遮挽着的手边过去……"

是的，时间总是在匆匆地流逝，抓住了就是金子，抓不住就如滔滔东流的河水，一去不回头。

有个一无所长的年轻人，感到自己生活得非常无聊。于是，他

就去拜访一位哲人，希望哲人能够给他的未来指明一条道路。

哲人问他：“你为什么来找我呢？”

年轻人回答道：“我至今仍一无所有，恳请你给我指明一个方向，使我能够找到人生的价值。”

哲人摇了摇头，说：“我感觉你和别人一样富有啊，因为时间老人每天也在你的‘时间银行’里存下了86400秒的财富。”

年轻人苦涩地一笑，说：“那有什么用处呢？它们既不能被当作荣誉，又不能换成一顿美餐……”

哲人肃然打断了他的话，问道：“难道你不认为它们珍贵吗？那么你不妨去问一个刚刚延误乘机的游客：一分钟值多少钱？你再去问一个刚刚死里逃生的幸运儿：一秒钟值多少钱？最后，你去问一个刚刚与金牌失之交臂的运动员：一毫秒值多少钱？”

听了哲人的一番话，年轻人羞愧地低下了头。

哲人继续说道：“只要你明白了时间的珍贵，向着自己期待的目标一直走下去，那你脚下的路便会慢慢地清晰起来。”

只要我们拥有“今天”，我们就是富有的。因为，每一天，我们都拥有86400秒的时间任由自己支配。

| 最重要的是把握今天 |

一位先哲这样总结道：“人的一生只有三天：昨天、今天和明天。”若从金融学的角度看，昨天是一张已过期作废的支票，明天是一张尚未兑现的期票，唯有今天是可以流通的现金。所以，我们可以这样理解：人的生命本身就是一种消费，应以今天的“现金”去“购买”知识、才干、健康、快乐、长寿和幸福。

19 世纪英国著名的散文家、社会改革家罗斯金，把“今天”这两个字，刻在一小块大理石上，然后将这个寓意深刻的艺术品摆在自己的书桌上，天天警醒自己：珍惜时间，活在当下。

稻盛和夫先生也反复提醒我们：“与其徒然为明日烦恼、孜孜不倦地计划未来，不如首先倾注全力充实每一个今天。这才是实现梦想的最佳途径。”

可以说，生命的珍贵之处就在于，它会随着时间的流逝而缩短，而且逝去的时光永不再来。因而，如果有一天自己什么事情也没做，就等于自己没有给这一天的生命留下任何足迹，也就是白活了一天。为了避免这样的悔恨与懊恼，我这些年来一直将每一天的日程都安排得满满的，过得非常充实。

达尔文从剑桥大学毕业后，一直默默无闻，直到他有幸参加了一次环球考察。在“贝格尔号”轮船上，达尔文珍惜每一天的时间，做了大量的考察笔记，搜集了足够其研究 50 年的各类标本。

在别人闲聊、打牌、游玩的时候，他坚持写航海日记，并写信与国内的科学界朋友保持联系，其中的不少信件很快就被作为学术论文发表了。当考察结束、踏上阔别 5 年的国土时，他惊讶地发现自己已被称为“海洋生物学专家”了。

有人问他何以能作出那么巨大的成绩，他回答说：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”

是的，在时间主人的眼里，半小时，甚至一分钟，都不是微不足道的，不可以任意挥霍。他们懂得善加利用每一寸光阴，日积月累，终有一天，所有的时间片段汇聚起来，就会转变成一笔价值不菲的财富。

成功与失败的界线，往往就源于此。

有一家饮料厂，经过多年努力，终于赢得欧洲一家大型跨国销售公司的好感。跨国销售公司欲与饮料厂签订一个长期供销合同。

在合同签订之前，欧洲那家公司的老板米歇尔决定趁来中国会见另外一位重大客户的间隙，亲自考察一下这家饮料厂的生产状况。

收到从欧洲发来的传真，饮料厂的领导们便着手周密布置，隆重迎接米歇尔的到来。经过一番考察，米歇尔对将来的合作伙伴表示满意，并且当场决定，回国之后马上派遣负责此业务的主管前来，与该公司签订正式合同。

饮料厂的领导们一个个为此欢欣鼓舞。依照习俗，他们邀请米歇尔到该地最豪华的酒店赴宴，表达谢意。

出于礼节，米歇尔爽快地驱车前往。酒宴十分高档，山珍海味应有尽有，饮料厂的领导们对米歇尔更是热情备至。但此时的米歇尔心里装的是与另一位客户的洽谈约定，他不得不在宴会开始之前就与主人约法三章，说清了下一场谈判的时间。席间，他又几次提醒约会之事。但饮料厂的领导们似乎对此毫不在意，不但轮番敬酒，席间更是滔滔不绝。焦急难耐的马歇尔终于忍耐到酒宴结束。当急匆匆驱车赶到会见另一位客户的地点时，马歇尔比预先约定的时间晚了半个小时。尽管这个客户对此表示并不介意，但马歇尔为此感到十分羞愧和恼怒。

回国之后，马歇尔马上给这家饮料厂发来传真："你们这种毫无时间概念的做法，使我蒙受了经商几十年来最大的一次耻辱！"

结果，那份来之不易的合同，自然也泡汤了。

放弃时间的人，时间也在放弃他。唯有珍惜属于自己的时间，尊重属于别人的时间，我们才有成功的机会。所以，亲爱的女性朋友们，在时间给予我们银发与皱纹的同时，也让时间来酝酿我们的成功，就

从我们现在拥有的一分一秒开始吧！

| 时间要用在刀刃上 |

前一段时间，我与几位朋友听了一堂关于“时间管理”的公益课，我从中受益匪浅。

在讲课之前，温和儒雅的中年讲师先给我们做了一个小实验。讲桌上放着一些鹅卵石和一个玻璃瓶子，他小心翼翼地把那些鹅卵石投入瓶子里，直到装满为止。

在完成这个程序之后，讲师笑着问我们：“你们说这个瓶子满了吗？”

大家同声回答：“满了。”

老师却摇了摇头，从讲桌下面的纸盒里抓出一把细碎的小石子，继续投入到玻璃瓶里。他一边摇晃着瓶子，一边往里面倒，满纸盒的小石子竟然都装了进去。

这时候，他又问道：“现在，你们说满了没有呢？”

这一次，我们当中的好多人已经悟出了几分道理，纷纷回答说：“没有！”

他又从另一个纸盒里抓出一把细沙，用同样的方法盛了进去。接下来，他又把半瓶矿泉水也倒了进去。

实验做完了，老师又问道：“我做这个实验的目的是什么呢？”

大多数人回答说：“生活中有许多空闲的时间都被我们浪费了。”

听到这个回答，中年讲师认真地点了点头，随后说：“还有另外一个目的，就是要让大家分清轻重。如果一开始，瓶子里就盛满了细沙和碎石，那就永远也装不进鹅卵石了！”

日常工作和生活中，如果我们把精力耗费在无足轻重的小事上，

任由繁琐细碎的杂念充斥我们的思想，浪费我们的时间，那么我们就会错过更大的机遇，失去更广阔的发展空间。因此，我们要懂得尽力节约时间，把时间用在刀刃上，将精力投入到有价值、有意义的事情上面。

稻盛和夫先生在《活法》里面提到过“锥子精神”,那么,何谓“锥子精神”呢?

锥子是这样一种工具：通过把力量凝集在最前端的一点上，达到穿透物体的目的。我们平日做事情，也必须借用锥子的原理，将精力集中到一个点上，在重要的事情上取得突破，从而为自己节省下更多的时间，千万不要让一些无关紧要的琐碎小事浪费掉我们太多的时间。

总之，人生中最珍贵的莫过于时间，从我们降生到世间的那一刻起，光阴就不断地在我们身上留下印痕，我们度过天真的童年、快乐的青年时期，继而走向成年这个人生的巅峰、创业的黄金时期。我诚恳地希望姐妹们珍惜光阴,珍惜生命,完成自我蜕变,努力实现梦想。

不要松弛了心灵的琴弦：智慧女人知道勤奋学习

人生，是一个持续前进的过程。既然已经绷紧了琴弦，那就弹奏一曲属于自己的乐章吧！那些让琴弦久久松弛的人，是难以听到自己生命那荡气回肠的声音的。



|腹有诗书气自华|

我们常说美丽是女性的资本，但这种资本总会随着岁月的流逝而褪色，更何况并不是所有的女性都具备这个资本。对于女性来说，更为持久、更为均等的资本，是女性内在的丰富内涵。获得这种内在资本的重要途径，就是终生持续不断地学习。

稻盛和夫先生有句话："努力是从平凡升华为非凡的必要阶梯。"

腹有诗书气自华。读书，能让原本很平凡的一个女孩充满灵气；读书，能使一位相貌平平的女性焕发出迷人的气质。这种灵气和气质发自灵魂深处，并不是任何一个天生样貌出众的女性不经努力就能拥有的。

我有一位女性朋友，20多岁的时候，只是一个很普通的女孩；30多岁的时候，就算得上有些漂亮了；40多岁的时候，往人群里一站，她竟是出众的那个；50多岁时，虽然容颜有点老，但是气质很优雅，在同龄人里属于佼佼者了。许多人问她，是什么秘诀让她越来越漂亮、

越来越有气质。她笑着说："就是爱读书呀！"读书使人心胸豁达，读书使人从容淡定，这一切显现在外就是气质优雅。

我认为，女人衰老有两个显著标志，一是不想学习，感到上了年纪，学了也没用了；二是不在意穿着打扮，甚至蓬头垢面、不修边幅就走出家门。

一个女人生理上的自然衰老是不可避免的，但精神上的放弃却要不得。当感到做任何事都心力不足、对任何事都不感兴趣的时候，这种精神上的枯竭就值得我们每位女性朋友警惕了。

战胜精神枯竭的唯一办法，就是不断学习、不断充实自己。

我自小学习成绩较好，后来在乡下当过两年教师，返回青岛从事企业行政工作时也没放松学习，所以，一直以来，时时不忘学习、处处给自己充电成为我的一个好习惯。

多年来，不管是在家还是出差在外，我每天都要抽出时间来看书，包里也总是装着一两本书。每天早起后略加整理，我就开始翻阅书籍，然后才为家人做饭；晚上睡觉前，我也要读书，使一天的烦躁不安在书香中没了踪影；等人等车的间隙，我也要翻阅些资料……很多朋友都调侃我已经到了离开书没法生活的地步。

稻盛和夫的《活法》一书，就是我 2007 年在机场的书屋看到的。这本书对我的启发和影响之大，远出乎我的预料。

读书，让我自身受益匪浅。同时，我也将读书学习纳入芳子企业文化的建设中来。学习型团队便是成果之一。

有人问我，这 15 年来是怎样经营企业的，我感觉做的最重要也是最成功的一件事，就是对芳子姑娘的再教育，把一个又一个芳子姑娘培养得可人可爱。很多芳子姑娘感慨，她们之所以来到芳子就不舍得离开，很重要的一点就是看中了芳子企业的文化氛围，自身得以在良好文化的熏染中优雅成长。

我身边的很多女性朋友总采用各种方式追求青春永驻、容颜不老，其实，这种努力多半是徒劳的。即使再昂贵的化妆品，也未必能阻挡衰老的步伐；无论怎样修饰、打扮，40 岁的女人都很难保持 20 岁的容颜。但是，40 岁的女人却可以通过沉下心来多读书获得优雅的气质，这种内在的淡定与美丽，是年轻女孩无法比拟的。

优雅来自内心，读书的女人是最美的。

| 成功更愿意结伴勤奋努力的人 |

勤奋，对于女人来说，是一种尤为可贵的品质。当今，社会上流传着这样一句话："干得好不如嫁得好。"于是，年轻的女孩们浓妆艳抹，出入各种名流派对，只期待与某一位钻石级男子一见钟情，从此一生荣华富贵。已经成了富太太的女人们，则安然享受着"嫁得好"的丰硕成果，天天流连于商场、麻将桌边，逐渐成为男人的附庸品。我觉得，无论男人们怎么辉煌，那终究是属于他们的人生，作为女人，千万不要让男人的成功成了我们懒惰、贪图安逸的借口，那样只会泯灭了自我、虚度了年华，难以体会到自我价值实现带来的成就感。

相反，有一些女人则恋上了勤奋，她们不知疲倦地穿梭于一座座写字楼、一间间办公室。她们或许不是华丽动人的，更不是天资聪慧的，但上进心赐予她们的见识和能力，足以让她们自信、乐观、勇敢。

世界著名物理学家居里夫人，是镭元素的发现者，曾两度荣获诺贝尔奖。她年轻时勤奋学习的事迹足以证明：只要勤勉学习，只要发奋努力，女性在这个世界上同样可以取得惊人的成就。

玛丽（居里夫人）在巴黎大学理学院求学时，生活非常艰苦。她住在一间又窄又暗的小阁楼里，常常废寝忘食地学习。

有一天下午，玛丽的一个同学来找她，发现她昏倒在地板上。这个同学大叫一声："她晕倒了！"赶忙跑去叫人。不一会儿，玛丽的姐夫卡密尔满头大汗地跑上楼来。

可是，卡密尔推门一看，面色苍白的玛丽已经端坐在桌子前，开始预习第二天的功课了。他看到屋里连一点吃的东西也没有，问道："你今天吃了什么东西？"

玛丽回答："今天……我不知道……我刚吃完午饭……"

卡密尔继续追问："那你吃的是什么呢？"

玛丽支吾着说："一些樱桃……还有许多东西……"

卡密尔一再盘问，最后玛丽不得不说实话。原来，从昨天晚上到现在，她只吃了两根小萝卜和一小碟樱桃，而且她昨天晚上熬夜到11点，今天凌晨3点就起床了，只睡了4个小时。所以，她是饥劳过度才昏了过去。

天道酬勤，成功总是垂青勤奋的人。叹息无用，幻想无用，等待也无用，只有勤奋才是通向成功的阶梯。

正如稻盛和夫先生所说："一个人欲想迎来人生的转机，每时每刻都需要付出自己的努力。唯有通过努力过好现在，才能把小小的生命与明日连接起来。"

可是，"懒惰"又是一个多么有诱惑力的怪物，我们无时无刻不与这个怪物相遇。比如，早上赖在床上不想起来，起床后什么事情也不想干，能推到明天的事情今天就不去做，能推给别人的事情自己也不去做，不懂的事情更是不想耗费精力把它弄懂……我们要如何做，才能摆脱懒惰的魔咒呢？我觉得，首先，我们要摆正心态，对自己严格要求，学会不给自己的懒惰行为找借口；其次，我们要给自己制定好学习或工作计划，细致地安排好一天或一周需要完成的任务，以此

来敦促自己；最后，我们要给自己的人生设定一个梦想。因为只有有了梦想，才有勤奋努力的动力，才有追梦行动。

| 学习贵在日积月累 |

我们平时学习知识，有“内储”和“外储”两种方式。内储，就是通过记忆把知识储存在大脑中；外储的方法很多，譬如做摘录、编索引、速记自己的思想火花，等等。通过这些方式，我们把属于自己的知识串联起来，形成一个有机的知识体系。

当然，无论哪一种储存方法，对知识的掌握和应用，都是一个坚持不懈、长期积累的过程。

有一位画家，3 年前就被检查出患有一种严重的疾病，然而，他并没有为此而倒下，反而十分坦然地积极配合医生的治疗。每天，除了配合治疗、锻炼身体，他依然坚持创作。3 年来，他已经举办了十几次个人画展，获得了诸多奖项。平日里，他的脸上也总是挂着慈祥的微笑。

对于他在病痛无休止的折磨下仍能保持人生的自信和创作的激情，朋友们感到很惊讶。在一次聚会上，他为大家讲述了自己儿时的一段经历。

上中学的时候，他十分淘气。

有一次，他因为连续几天旷课，被学校给予严厉的记过处分。父亲得知此事后，并没有责骂他。

晚饭后，父亲找来一个塑料小漏斗和一捧玉米粒，放在桌子上。

他疑惑不解地看着父亲。

父亲对他说：“今晚，我想给你做一个实验。”

父亲让他把双手放在漏斗下面接着，然后捡起一粒玉米投到漏斗里。玉米粒沿着漏斗滑到了他的手里。父亲连续投了十几次，他的手中就有了十几粒玉米。

这时候，父亲抓起满满一把玉米粒投到漏斗里面。那个狭窄的出口竟被玉米粒堵住了，一粒也没有掉下来。

父亲意味深长地说："这个漏斗就代表着你，假如你每天都能做好一件事，每天都会有一点收获。可是，当你想把所有的事情都挤到一起做时，反而一点儿收获也没有。"

听完父亲的话，他恍然明白了父亲的用意，羞愧地低下了头。至今，半个多世纪过去了，他仍铭记着父亲的教训："每天做好一件事，每天都会有收获！"

是的，知识的获取，靠的是天长日久的积累。如果我们认真对待每一天，每一天都会有一点收获，当所有的小收获累积到一起时，我们也就变成一个知识渊博的人了。相反，如果每天我们都抱着懒散的态度，指望在短期内掌握急需的知识，就像那被玉米粒堵住的漏斗口一样，什么也学不到。

稻盛和夫先生提醒我们："对人生和工作要尽可能诚实，不偷工减料，认真而勤奋地过好每一天。"

这对我们学习知识是一条非常适用的建议。我们应该诚实地对待每一天，不偷懒，不懈怠，认真而勤奋地过好每一天。也唯有这样，我们才会使自己的知识丰富起来，使自己的人生坦然起来。

没有一朵花会错过春天：智慧女人懂得把握机遇

暖暖的春风，柔柔的细雨，唤醒了所有花朵的记忆。在这样的时节，没有一朵花会拒绝春天的召唤。当机遇的春风迎面而来时，我们是否会展开双臂紧紧地拥住呢？



| 擦亮眼睛，机遇总是戴面具出场 |

去过希腊旅游的人都知道，在希腊广场上有一座雕像——身披一件黑袍子，披散的头发遮住了整个脸庞，后脑勺上则没有一根头发，看上去行色匆匆。很多人见了都心生纳闷：这么好的一个广场上，怎么会有如此特别的一座雕像？其实这就是希腊人最崇拜的神——机遇之神。当机遇迎面走来时，我们是看不清它的真实面貌的，或者看上去丑陋得让人避而远之。可当擦肩而过时，我们却拼命想抓住。但是，行色匆匆的机遇之神的后脑勺是光溜溜的，任我们怎么努力也抓不住。所以，机遇要不得踌躇的等待，要不得步履的蹒跚，更要不得守株待兔式的幻想，它不是用来看的、等待的、议论的，是用来抓住的，抓住了才是机遇，才是我们成才成功的前提。

机遇对我们每个人都是平等的，而且就在每个人的身边，只是有些人对待机遇的心态不对，从而给了机遇溜走的种种可能。这正如卡耐基所说："我们多数人的毛病是，当机遇朝我们冲奔而来时，我

们兀自闭着眼睛，很少有人能够去追寻它；甚至在绊倒时，还不能见着它。”所以，我们要准备好充足的勇气、睿智的头脑、敏锐的观察力、精准的判断力，在机遇远远地向我们招手时，一下子抓住它。懂得了这个道理，我们在平时就要做足功课，提高自身的综合素质，练就发现机遇、抓住机遇的本领。

很多朋友羡慕我运气好，有的甚至说：“怎么那么多的好机会总是让你逮到呢？为什么在大家看来很难做成的事，到你那里就变得简单起来，而且还能取得成功呢？”其实，这些朋友只是看到了我光鲜亮丽的一面，对于我内心里对挫折的忍耐、对成功的坚守，缺乏全面深入的了解。

芳子美容拓展深圳市场之初，机遇与挑战并存。面对难以预测的重重困难和压力，我流过眼泪，也一度想过放弃。然而，当情绪，尤其是负面情绪冲垮内心的坚守时，我总会找个地方用理智再度搭建起内心的另一个堤坝。在冷静分析内外各种因素后，我得出了这样的结论——这个城市的消费水平和审美品位与芳子美容的经营理念非常吻合，这是芳子美容面临的一大发展机遇。于是，我带领芳子姑娘顶着异样的眼光，用无私的爱全身心地为顾客服务。面对顾客提出的各种各样的质疑，我们坚守一个理念：天下的女人都是让我们心疼的。

有了这个理念作支撑，我豁然感到工作中遇到的所有看起来很棘手的问题都迎刃而解了。后来，深圳的会员们这样评价芳子：“在压力重重、纷繁忙乱的职场上，芳子美容给这个城市带来了一股沁人心脾的春风。”

当时，我们的一个会员是星级酒店的老总，她过生日那天，没有参加朋友安排的饭局，而是来到了芳子美容。她非常诚恳地对姑娘们说：“今天是我人生中很重要的一天，很多朋友都想方设法请我吃饭，但我选择走进芳子，我要在这里送给自己一份生日礼物——崭新

的、不一样的自我。”芳子姑娘听了很感动，用专业的服务送给她一份与众不同的生日礼物——彻底的身心放松与愉悦。

我总在想，心纯净了，事儿就简单了。我们的成功，得益于芳子人做事的心无旁骛。所以，只要认认真真用心做事，机遇就会悄悄来临。

后来，我们在深圳先后建了24家美容院，成为在当地小有影响的一家美容企业。

如果没有当时的坚守，就不会有今天的深圳芳子。

人们常说机遇难测、机遇难得、机遇稍纵即逝，对于女性来说尤其如此，因为女人的心绪常常会受到外界，尤其是家庭的干扰。也就是说，现实中大多数女人要分出很大的精力来照顾家庭，所以会贻误一些本来唾手可得的机遇；或者在机会面前，她们思前想后、犹豫不决，经常会比男人慢半拍。

那是不是说女人就难以把握机遇了呢？事实并非如此。女人自有女人的优势，智慧的女人更善于抓住机遇。

具体来说，女人怎样做才能更容易抓住机遇，走向成功呢？我觉得，一是在处事方面要大度大气，要会冷静地分析判断事情的发展趋向，处事坚毅果断。风险总是与机遇并存的，对此要有心理准备，不要因为一时的不如意而哭哭啼啼、放不下。二是做事认真、踏踏实实，遇到困难要懂得忍耐与坚持。做好这些，我想机遇总会垂青我们的。

| 机遇需要自己来把握 |

无论男人还是女人，都需要自己努力去创造和把握机遇，若守株待兔般等待它上门找你，只会收获失望。

有一个年轻人总是哀叹命运不济，抱怨得不到机遇的垂青。这一天，他靠在一块大石头上懒洋洋地晒着太阳。忽然，从远处走来一个怪物。

怪物问道："年轻人，你在干什么呢？"

年轻人回答："我在这儿等待机遇。"

怪物听了之后，哈哈大笑起来，而后继续问道："机遇长什么样子，你知道吗？"

年轻人摇了摇头，幻想着说："现在还不知道。不过，我听说机遇是个很神奇的东西，它只要垂爱某一个人，那人就会走运，升官、发财，或者遇到才子佳人……总之就是美极了！"

怪物这次建议道："你现在连机遇长什么样都不知道，还等什么机遇？不如跟着我走吧，让我带着你去做几件有意义的事情！"

怪物一边说着，一边上前拉年轻人的胳膊。

不料，年轻人不耐烦地挥了挥胳膊，责怪道："去去去！少来添乱！我才不跟你走呢！"

其实，这个年轻人不知道，这个丑陋的怪物就是机遇。反观现实生活中的有些人，有时候，是他们的无知与懈怠放走了机遇；有时候，是他们的犹豫与贪心让机遇擦肩而过。

上高中时，我有一个同窗，她本是班上最漂亮、最有气质的女孩，但至今仍孑然一身。年轻的时候，追求她的人众多，结果她眼花缭乱，今天见这个好，明天见那个也不错，总想选一个各方面都称心如意的完美郎君。这想法并不坏，可男人也是人啊，挑剔的眼光下总有或大或小的不足。三十出头的时候，她碰上了一个无论外貌、家境，还是学识、涵养都很不错的男人，而且，那个男人真正爱她、懂她、呵护她，甚至愿为她作出牺牲。女孩曾经视他为第一候选人，两个人相处了很

长时间，感情也一直不错。可女孩一直犹犹豫豫，不愿和对方定下婚期；同时，为了再多几个选择的机会，她还在暗地里约会其他人。即使那个男人再爱她，迁就得多了，也会感到痛苦，最终选择了离开。等到女孩有所醒悟时，那个男人已出国，并且成家了。接下来的十几年中，她寻寻觅觅，终也没有寻到一个真正爱她如之前男友的人。可悲的是，她总是以之前男友为标准审视身边的男人，越比较越失望，以至于人到中年还是孤苦一人。最近的一次见面中，她这样和我说："也许上天给予我太多东西，反而让我不懂得珍惜，最终失去了最宝贵的东西。"

所以，有了机会，就要牢牢抓住。盲目无知，患得患失，举棋不定，往往会使机会白白溜走。到那时，我们只会追悔莫及。

现在，让我们静心想一想，在自己的工作和生活当中，有没有因为无知、等待或者犹豫而错失一些良好的机会呢？

如果有，我们就必须告诫自己："从现在开始，用心做好准备，求知识，学本领，长见识，练能力，机会再次来临时，做到'该出手时就出手'。"

| 机遇总是垂青那些对生活抱有极大热情的人 |

罗丹说过："生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。"同样，生活中并不缺少信息和机遇，而是缺少捕捉信息、抓住机遇的眼光和能力，而这种眼光和能力多半萌生于热情之中。而且，如果我们拥有了很高的热情，即使没有机会，也能创造机会。

稻盛和夫先生初入京都电瓷制造工厂工作的经历，足以说明这一点。在那种看似没有一点前途的困境中，他凭借自己的热情和能力创造出了机会，成就了自己的事业。

那年，稻盛和夫大学毕业之后，在一位教授的关照下，进入京都电瓷制造工厂工作。事实上，这是一家随时可能倒闭的破烂不堪的公司，延迟发工资是经常的事，经营家族还在发生内讧。

他好不容易进去的公司，竟然是这种状态！

与他同批进入公司的几位同事都在抱怨，发泄不满，商量着什么时候辞职。不久，同事们一个个相继辞职，另谋高就。最后，研发部门只剩下他一个人孤军奋战了。

当时，稻盛和夫也为是否辞职犹豫过。后来，他这样劝导自己：这种困境对自己来说不正是一种机遇吗？因为在这种背景之下，他会获得更多的机会亲自实践及研究。

经过这么一想，他的心情豁然开朗了。

他决定把握这个机会全身心地投入工作，努力研发产品。从那以后，他把被褥和锅碗瓢盆都搬进了实验室，每天从早到晚，除了翻阅资料就是做实验。

若干时日过去了，稻盛和夫的努力终于有了回报，他的研究日见成效。随之，来自公司领导的好评接连不断，而他则更加忘我地工作，然后收获更好的结果，由此进入了良性循环。

当时，电视机刚刚开始普及，他顺势把握这个机会，将所有的精力都投入到对电视机晶体管的精密陶瓷材料的研究上面。

经过无数次实验，他通过独特的方法成功合成并开发了应用于电视机晶体管的精密陶瓷材料，为他以后事业的发展奠定了坚实的基础。

后来，稻盛和夫这样总结："以自己的力量去创造自己美好人生的人，一定拥有超大的梦想和超过自身能力的愿望。"

机遇，总是垂青那些对生活抱有极大热情的人。当我们也像稻

盛和夫一样，怀着一颗热诚之心、毫不气馁地做好每一件事情时，机遇之神也会在暗中帮助我们。

相反，如果我们只是一味地等待，而不去付出、不去努力，那么我们等来的只会是失败，绝不是机会。

每个人都希望自己能干一番事业，不想碌碌无为地了此一生。然而，有的人总觉得对想干的事情无从下手，一心渴望成功却毫无门路。于是，他们常常抱怨："那个著名的苹果为什么砸中了牛顿的脑袋，而不是掉在我的头上呢？为什么不能像杨澜那样，让我也是才华、美貌与财富兼备呢？为什么没有一个伯乐像发现韩红那样来捧红我呢？……"这样一来，他们想得越多，失望就会越大。

其实，不是机遇没有到来，而是我们缺乏捕捉机遇的能力，特别是缺乏对自身的正确定位。欲想捕捉机遇，必须首先给自己一个恰当的定位，打消那些不切实际的幻想。杨澜只有一个，韩红也只有一个，任你怎么努力也改变不了"你只能是你自己"的这个事实。

如果我们没有超乎寻常的热情与专注，即使苹果接连不断地掉下来砸中我们的脑袋，我们也发现不了科学定律。

这就像稻盛和夫所感悟的，要以自己的力量去创造自己的美好人生，而不是幻想复制别人的成功。他人捕捉的机遇，与我们无关；属于我们的机遇，只能靠我们用自身的热情、拼搏和才智来获取。

| 机遇不会第二次敲门 |

抓住机遇的典范人物，既可能是成就大业的历史伟人，也可能是创作不朽作品的艺术家。《英国首相丘吉尔》是世界著名摄影大师卡什的代表作，这张轰动当时、影响巨大的杰作颇有一番来历。

1941年冬天，英国首相丘吉尔前往加拿大访问，年轻的卡什很想为丘吉尔拍张照片。由于想到自己贸然邀请外国首相拍照会显得有些突兀，他便央求加拿大总理麦肯齐·金帮助他。

第二天，丘吉尔应邀来到麦肯齐·金总理家。他一进门，卡什立即打开了泛光灯。丘吉尔叼着一根雪茄，不快地问："你们这是干什么？"

卡什连忙鞠躬，答道："阁下，我希望给您拍张照片，以纪念这次历史性的会见。"

丘吉尔满面怒容地说："你们要给我拍照，为什么事先不通知我？"卡什把原因一五一十地向丘吉尔说了，丘吉尔总算勉强同意了让他拍照留念。

卡什在准备按动快门的瞬间，脑子里蹦出了一个新的设想。只见他神速地跑到丘吉尔面前，说："对不起，阁下。"他一边说着，一边伸手取下了丘吉尔衔在嘴里的雪茄。

丘吉尔对这突如其来的"袭击"显然十分愤怒。就在这时，卡什"咔嚓"一声按动了快门，一张传世杰作就这样产生了。照片上的丘吉尔，一手拄着拐杖，一手叉在腰间，满脸怒容，气势逼人。

这张照片在二战期间成了英国人不屈意志的象征，相继被7个国家选印在邮票上。人们称它为"自有摄影以来世界上流传最广的佳作"。卡什也因这张照片而名扬四海。

由此可见，在生命的每个转角都有机会在等待着我们，就像卡什灵机一动拍下了闻名世界的成功作品一样。我们要注意留意任何有利的瞬间，准确抓住机遇，这样才有可能改变自己未来命运的走势。

稻盛和夫认为："成功的人是那些不仅能自我燃烧，还把能量传递给周围的人。他们绝对不是按照他人吩咐、等待他人命令才开始行动的人，而是

在指令到来以前，自己率先而为并成为别人的榜样，是富有能动性、积极性的人。”

稻盛和夫先生说得太好了。消极等待的人永远等不来成功，只有那些积极主动出击、果断把握机遇，又能承担必不可少的风险的人，才有希望达到事业的顶峰。有眼光的女人，既能在机会中看到风险，更能在风险中把握机会。

| 创造机会，不断超越自己 |

对勤奋的人来说，机遇就是火种，可以引燃燎原大火；对懒惰的人来说，机遇却只是灰烬，随风飘散，消失得无影无踪。

纵观当今成功的各类女性，我发现她们有很多共同点:勤奋好学，孜孜以求，敢于独树一帜，力求与众不同。

靳羽西，中国最有名的女人之一。她通过电视节目让中国人惊奇地看到了外面的世界，她的发型和口音被无数的中国女性模仿，她创造了中国第一个化妆品品牌，她的头像被印在了邮票上，她持续不断地通过媒体告诉中国国际化是怎么回事。

正是这个传奇式的人物，在面对记者采访的时候，非常坦然地说，自己的成功并非侥幸。

童年时期，靳羽西最大的爱好是弹琴。4 岁时，她开始弹钢琴，这个爱好一直延续到她移居美国后。然而，在获得杨伯翰大学音乐硕士学位之后，她却做出了一个改变一生的重大决定：“我认为我绝不可能成为鲁宾斯坦第二。既然无法成为最好的，为什么还要去做它呢？”于是，她将精力集中到另一件热爱的事情上，就是架起东西方交流之桥。因为她心底一直钟情于电视制作事业，当意识到美国人对

丰富的东方文化缺乏形象的认知与了解时——美国的电视台缺乏这类直观、感性的节目，她更坚定了内心的选择。

在她看来，这是一个非常难得的机遇！

为了不让这个机遇溜走，她开始努力。为了纠正自己的英语发音和准确地控制声调，她聘请了6位语言学教授帮助自己。她还随时关注电视记者的采访技巧和风格，并详细做好笔记。这期间，她所做的笔记竟达上百本。这些辛勤的付出为她以后主持好节目打下了坚实的基础。

在电视界干得风生水起的时候，她又发现了化妆品业的商机。主持人的工作需要她长年化妆，她因此有机会使用世界上各种化妆品，但她还是常常为找不到适合亚洲人肤色的化妆品而烦恼。由此，她想开辟一项新的事业，创立了羽西化妆品公司，以帮助亚洲女性树立独一无二的、只属于她们的美的自信。

靳羽西又把握住了一个机遇，再一次获得了成功。

人生并不缺少机会，在通往成功的道路上，机会常常会悄悄地敲我们的门。只是它们来临的时候，很多毫无准备的人正处在昏昏欲睡的状态，因此忽略了那一声声轻微却足以决定命运的邀请。

有一个女孩，从很小的时候起就开始练习游泳，因而，她的水性非常好，经常在一些全国性的少儿游泳大赛中获得佳绩。后来，她被国家队的一位游泳教练发现，得到进入国家队培训的机会。

在高手云集的国家队里，她算不上出类拔萃。后来，她的教练注意到，身材娇小的她入水的姿势总是那么轻盈而洒脱，再加上她身体的柔韧性很好，应该是跳水的好苗子。于是，教练把她推荐给了一位著名的跳水教练。

第一次见面，跳水教练便提出一个要求，让小女孩到跳台上去做一个入水动作。当站在跳台上时，她蓦然感觉到，因为距离的阻隔，那些原本让她感到兴奋的水池，竟像无底的深渊一样，令她恐惧不已。她胆怯地看着身旁的教练，不敢朝前迈步。

此时，教练在一旁鼓励她说："这是一个很难得的机会，如果你勇敢地跳一次，也许以后会有一个更加辉煌的未来。"

她犹豫了许久，最终还是鼓足了勇气，用一个轻盈的弹跳跃入了水中。就是这一跳将她内心所有的恐惧都洗掉了，而且她发现了一种比游泳更具魅力的水上运动，从此深深地喜欢上了跳水运动。经过几年的训练，她成为一名成绩优异的跳水运动员，在世界级跳水比赛中屡屡获得金牌。

这个小女孩就是中国跳水名将——陈肖霞。

一块有磁性的金属，可以吸引起比它重12倍的重物，但是如果除去这块金属的磁性，它甚至连轻若鸿毛的物品都吸不起来。

人也是这样。一个拥有磁性的人，他们对自己充满信心，勇于把握机遇，就像跳水名将陈肖霞，如果当初没有那勇敢的一跳，也就不会有后来的成功和辉煌了。

一扇门关了，另一扇门就会打开：智慧女人能够坦然面对挫折

每一次挫折，都是上苍用来考验我们的毅力的一份试卷。我们是勇敢地面对，还是哭泣着逃避？永远记住：当一扇门关闭的时候，就会有另一扇门为我们打开！



| 面对不幸，最佳选择就是不屈不挠 |

天有不测风云，人有旦夕祸福。人活在世上，谁都难免会遇上大大小小的挫折和坎坷。

关于这点，稻盛和夫先生这样提醒我们："人生在世，直到终要咽气的那一天止，都是在体验各种各样的苦和乐，在幸运与不幸的浪潮冲刷中，不屈不挠地努力活着。"

人生苦短，生活中有欢笑也有眼泪，有成功也有失败。再成功的女人也都曾流过辛酸的泪水。这才是生活的真实面目。可以说，不幸是人生路途上的必修课，我们能做的，就是擦干眼泪，勇敢站起来，以不屈不挠的姿态去面对。

这是一个富有传奇色彩的女孩。很小的时候，她就有一个梦想，希望有一天能成为一名出色的滑雪运动员。

然而，命运却与她开了一个大大的玩笑，正在上学的她竟患上

了骨癌。

为了保住性命，她被迫锯掉了右脚。随着癌细胞的蔓延，她又先后失去了乳房及子宫。

面对一而再，再而三降临到她头上的厄运，她哭泣过、悲伤过，但唯一不曾动摇的，就是那个仿佛植根于基因中的滑雪梦。

每次手术过后，她都要告诫自己："我要为自己的生命负责！决不轻言放弃，要向命运发出最顽强的挑战！"

与病魔的抗争，与命运的较劲，历练了这个女孩顽强不屈的斗志。她非但没有被病魔打倒，反而以顽强的意志和超人的勇气，成了一名出色的运动健将。她创下了多项世界纪录，夺取1988年冬奥会的冠军，在美国滑雪锦标赛中总共摘取了29枚金牌。

后来，她还成为一名攀登险峰的高手。

她就是在美国运动史上极具传奇色彩的著名滑雪运动员——戴安娜·高登。

在与命运抗争的过程中，戴安娜称得上强者。在她眼里，坚持是一种荣耀，大腿上、胸前的伤疤是生命的痕迹，是没有在逆境中退缩的见证。戴安娜用自己的成功告诉我们：一个人只有敢于面对挫折，才有可能拯救自己，并走上事业的巅峰；反之，一旦沉沦于痛苦之中，就永远不会有所作为。

正如一位诗人曾经描述的："其实，不论在岁月之内还是在岁月之外，痛苦都是比幸福更为深邃、更为奥妙、更为耐读的书籍！"

这不禁让我联想起一个比喻：人生就像流水中的落叶，有的在一个地方打转转，有的乘着激流奔驰。只有乘着激流往前冲，才能寻找到新的机会。我们要做的，就是调动自身所有的正能量，勇敢地冲着激流奔过去。

| 正确的生活态度是“没有问题” |

我经常听到身边的一些朋友抱怨生活中的种种“问题”，譬如所在公司老板制定的指标太苛刻，实在难以完成；业务完成得不错，却总得不到赏识；婆媳关系越来越僵，丈夫与自己冷战，孩子越来越不听话……诸如此类的话题，让人感到述说者简直就是生活在水深火热之中。

后来，我对这些朋友的“问题”做了一番研究，最后得出这样一个结论：所有的问题不外乎两种，一种是暂时性的问题，一种是永久性的问题。我在这里不妨举一个例子具体说明一下。

你在吃饭的时候，不慎碰翻了一杯饮料，将裙子弄脏了一片。这个问题当然是暂时性的，因为你只要用洗洁剂把衣服洗一洗，这个问题就解决了。既然是暂时性的问题，也就不是问题了，对吧？

但是万一洗不掉呢？这就变成了永久性问题。你或者穿着布满污渍的裙子出门，或者将它裁成布头当抹布，或者将它扔掉。我想，爱美成性的女士们即使非常喜欢那条裙子，也不会再穿着它到处逛了，肯定会选择后面的两种做法。既然如此，那么它还算不算是问题呢？当然也就不再是问题了！

所以请问诸位：人生中究竟有没有问题呢？

答案是：没有问题！

那么，我们就应该相信眼前遇到的所有问题都是暂时的。既然是暂时的，就都能找到办法来解决。或大或小的挫折也是暂时性的问题，只要我们学会从容对待挫折，从跌倒的地方爬起来，我们就会站得更稳、走得更快。

稻盛和夫先生给了我们这样一个建议：“相信自己的可能性，给自己规划一个超出现有能力和水平的更高目标，并为在未来某一时刻实现目标而倾

尽全力。”

女性朋友们，如果你正在为工作或生活中的一些不大不小的事儿烦恼，那不妨从一个更高的角度去看待它。工作上的事，你的着眼点是自我人生价值的实现；生活上的事，你的着眼点是一家人平安和美。这样一来，你就有了努力的劲儿。抱怨发牢骚的时间没有了，吵架怄气的精力没有了，因为你的全部心思都放在了更大更远的目标上。所以，面对身边的种种难题，你唯一能做的，就是相信自己的能力，为自己制定一个目标，然后倾尽全力去努力，那么所遇到的问题就会逐一解决，你的能力也自然而然地得到提高，心胸也会渐渐宽容博大，幸福指数更是越来越高。

| 走出自卑，态度积极，好运就会接踵而至 |

著名心理学家阿德勒在《挑战自卑》一书中这样总结道：“由身体缺陷或其他原因引起的自卑，既能摧毁一个人，使人堕落；也能使人发愤图强、力求振作，从而超越自卑、补偿缺陷，作出胜出常人的成就和贡献。”

有这样一个女孩，她很小的时候就有一个梦想：希望自己长大后能够在T型台上尽展风采。

女孩有着修长匀称的身段，然而模样儿确实算不上“美”：黑黑的皮肤，一对小眼睛往上挑着，鼻梁还有一点点塌陷。

后来，她虽然顺利地考入了一家艺校的模特表演专业，但每当与同学们站在一起的时候，她内心里就感到很自卑。因此，每次登台表演时，她总是畏畏缩缩，表现得极不自然。她为自己相貌上的缺陷深感痛苦。

终于有一天，她把长期埋在心里的秘密告诉了母亲，还说自己要努力攒钱，然后去做整容手术。她说她感觉身边的那些同学都很漂亮，而自己却是只丑小鸭。

听了女儿的倾诉，母亲和蔼地说："女儿，其实你和她们一样出色。尽管你的面容没有她们的精致漂亮，但你却有独属于自己的那份美，而且你完美的身材所蕴藏的潜力比她们的都要大。你为什么不抓住自己的优点，学会扬长避短呢？"

女孩牢牢记住了母亲的话。再次登台时，她不像先前那么畏缩了，而是自然地舒展曼妙的身姿，释放自信的笑容。这一次，她赢来了阵阵掌声。

她的表演渐渐赢得了观众的认可，也吸引了业内知名专家前来观看。后来，她不仅在全国模特大赛上屡获佳绩，而且在世界级模特大赛上也获得很好的名次。

不可否认，生活中不少人都有不同程度的自卑感，他们通常试图凭借一些表面的东西来培养自信，结果却往往适得其反，致使他们的内心越来越充满挫败感。要知道，我们身边永远有人会更年轻、更潇洒、更漂亮、更富有，若我们总想从外在表现而不是内在素质上超越他人，最终的结局就是心理上不断留下失败的阴影，陷入自卑的泥潭。

自卑是导致人们性格软弱和事业失败的主要原因，因为自卑感强烈的人总会找出充足的理由来解释自己为何不如别人，比如个子矮、长得胖、有口吃、学历低、父母没有地位、职位不高、受过处分等等。这些理由不仅让人更加自卑，还会加重内在的焦虑感，于是思想更加封闭起来，怯于沟通，甚至羞于见人，这种恶性循环带来的必然是失败。

美国有一位著名的外科医生，他通过自己灵巧的双手把许多面

容平庸甚至丑陋的人变成了一个个帅哥靓女。

但他却发现了这样一个问题，一些人虽然整形手术做得非常成功，但手术后仍找他发牢骚，抱怨面容依旧，怀疑手术并没有什么成效。

于是，他从中悟到这样一个道理：美与丑，并不仅仅在于一个人的面貌如何，还在于他的心理状态，在于他如何看待自己。

一位女性若自惭形秽，那她永远不会成为一个美人。同样，如果我们总觉得自己非常平庸，那我们在人群里就会一直碌碌无为；如果连我们自身都看不起自己，那这种自暴自弃的感觉就会写在脸上；如果我们总是对周围的人和事喋喋不休地抱怨，那么，可以肯定地说，永远不会有什么好的机遇降临到我们的身上。

正如稻盛和夫先生所说："不如愿的人生，其实也正是由他心念而来的人生。"

心念是否积极，直接影响到我们每个人生活的走势。

假若一个人的心念一直被自卑的阴霾笼罩着，那他在生活中自然难以体会到快乐。

| 找准属于自己的优势 |

伟大的哲学家伏尔泰曾说："幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的人生大礼。"这句话足以点醒每一个追求幸福的女人。的确，要做幸福的女人，首先要当自己思想及行为的主人，明白自身的优势，给自己的人生定好位。

有一个年轻人，非常期望能够作出一番成就。开始，他总是尝试着鼓足勇气去做好每一件事情，然而，遇到一些挫折后，渐渐地，他对自己失去了信心，做事拖沓、不用心，最终一事无成。他为此深

感自卑。

后来有一个机会，他去拜访了一位事业成功且阅历丰富的长者。见面之后，他问了长者这样一个问题：“为什么别人努力的结果总会成功，而我努力的结果却总是那么糟糕呢？”

那位长者微笑着摇了摇头，而后反问了他一个与此无关的问题：“现在我送你‘芳香’两个字，你首先会想到什么呢？”

思忖了一会儿，年轻人回答说：“我会想到糕点。虽然我开办不久的蛋糕店已在前些日子停业了，但我仍会想到那些日子里闻到的芳香四溢的味道。”

长者朝他点了点头，便带他去拜访一位研究动物学的朋友。见面后，长者问了对方一个相同的问题。

动物学家回答：“这两个字，首先会使我想到眼下正在研究的课题——在自然界里，有不少奇怪的动物会用身体散发出来的芳香当诱饵，捕捉食物。”

之后，长者又带他去拜访一位画家朋友，也问了对方同样一个问题。

画家回答：“这两个字，让我联想到百花争妍的野外，还有翩翩起舞的少女。芳香，能够给我的创作带来灵感。”

从那位画家朋友家中出来之后，年轻人仍不明白长者的用意。

返回的途中，长者顺便又带他去拜访了一位久居海外、刚刚回国探亲的富商。在谈话中，长者也问了对方同样一个问题。

那位久居海外的富商动情地说：“这两个字，会使我联想起故乡的土地。故乡土地的芳香，令我魂牵梦绕。”

辞别那位富商之后，长者才问那个年轻人：“现在，你已经见过不少出色的人物了。他们对‘芳香’的认识与你的看法相同吗？”

年轻人仍不解地摇了摇头。

长者继续问道：“那他们对‘芳香’的认识，有相同的吗？”

年轻人又摇了摇头。

此时，长者笑了，而后意味深长地说：“其实在生活中，每一个人都有与众不同的芳香，你也一样呀，你也拥有属于自己的芳香。为什么你现在做的不像别人那么出色呢？那是因为，你只顾盯着别人如何欣赏他们自己的芳香，而把你自己的芳香给忽视了。”

在这个世界上，每个人都是与众不同的。即便是最平凡的人，也有他的闪光点，有他的独特价值。我们不能妄自菲薄，天天仰头羡慕他人，却从来不会懂得从自身找出让他人艳羡的优点来。

就像稻盛和夫先生所说的：“所有的人都得到了上天独特的赠礼，各自扮演自己的角色，在此意义上，可以说每个人都有相同的存在的分量。”

你、我、他，谁也替代不了谁。上苍赋予我们每个人不同的性情、不同的天赋、不同的责任，需要我们各自扮演好各自人生的角色。然而，如果缺乏自信，你就不是人生这个舞台上称职的“演员”，你的人生就会距离成功越来越远，当然也不会收获幸福和快乐。

罗斯福夫人曾经说过：“没有你的同意，谁也不能让你觉得自己低人一等。”是的，你是自己的主人！唯有你才有权利、有能力抬高自己或是贬低自己。如果你处处感到自卑，那只能说明是你自己的心念在作怪，绝非事实。所以，亲爱的姐妹们，若想成就幸福的人生，那就先迈出克服自卑、树立自信的第一步吧。每天早晨，面对镜子，坦然地告诉自己：“我没有自卑的理由，但有自信的资格。因为在这个世上，没有任何人可以替代我！”

自信，一种洒脱的美

现实生活中，人们常常把失败与成功的原因归结于命运、运气，其实最主要的原因还是自信心的大小。

我们身边有许多女人终其一生都在和岁月较劲，却不知道再姣好的面孔和身材也会随着岁月流逝走下坡路，而魅力却可以随着岁月的延展而倍增，因为魅力是需要经过岁月的洗礼和生活的历练才能孕育而成的。

身为女人，除了爱先生、爱孩子，也应留点时间、空间和精力给自己，多多充实自己。这也是做魅力女人需要着重注意的一点。我们每一个女人都应该明白，多经营一份自我，必多一份自信；多一份自信，就会多一份光彩；多一份光彩，就会多一种成功的可能。

自信，原本就是一种洒脱的美。

“铁娘子”玛格丽特·撒切尔夫人的魅力多半源于她那份自信。

1990年，撒切尔夫人卸任英国首相之后，开始了自己的演讲生涯。她到处旅行，发表演讲。在当时的美国演说界，她成了酬劳最高的一名演说家。一项调查显示，她受欢迎的程度超过美国前总统福特、卡特，超过著名社会活动家基辛格和赫赫有名的鲍威尔。

1995年10月份，1000名听众自发前往拉斯维加斯，去听她分析国际局势。这些听众所追求的，其实是撒切尔夫人在演讲中所展现的与众不同的自信力，这是一种吸引人的神秘气质。

当成长为一个充满自信的女人时，我们也会像撒切尔夫人一样，神态表情、举手投足间都洋溢着无穷的魅力。

也许我们的容貌并不出众，也许我们的歌喉并不悦耳，也许我

们的舞姿并不优雅，但当我们微笑着昂起头来展现出自信时，我们就会很美、很美！

自信，会让我们散发出迷人的光芒，并感染着周围的世界，使每一个走近我们的人都深深地感受到优雅的魅力！



亲情篇

依依亲情，缘在此生

——好女人善于营造浓浓亲情

在坦然接受亲人给予的同时，别忘了心怀感恩地体贴他们、关怀他们。让我们珍惜这份今生相处的缘分吧，因为无论爱与不爱，下辈子可能都不会再见……

温暖一生的触摸：好女人有一颗孝敬长辈的心

时光飞逝，许许多多的往事都已随风而去。然而，在生命的夜空里，却有一颗星永远为你亮着，那就是父母之爱。纵然有一天我们老得无法行走，仍会在每一次回眸时，触摸到父母那温暖的情愫。



丨世间最真实的爱来自父母丨

人一生中所得到的最真挚、最无私的爱，莫过于父母的关心和爱护。其中，母亲的爱尤为博大无私。十月怀胎，一朝分娩，昼夜操劳，只要儿女有一点儿不舒服，母亲就会寝食难安，整颗心都融在儿女那一声哭、一声笑里。儿女稍稍懂事，进入上学阶段，从幼儿园到小学、初中、高中、大学，一直到就业，这中间父母不敢有丝毫的松懈，生怕因自己的懈怠耽误了儿女的美好前程，于是就跟在儿女身后，叮咛嘱咐，给他建议、指引。等到孩子成家立业，父母还要为孙子辈操心费力。

回顾自己的成长经历，我今天所取得的成绩，以及自身良好的修养，都得益于父母严格的教育和细心的呵护。

从我懂事起，父母就立下规矩：太阳落山了女孩子就要回到家里，天黑了女孩子就不可以出门了。没过几年，父母又教导我：女孩子一定要端庄，比如洗过了的头发，一定要快速地擦干，然后梳理利落，

不可以披头散发，一副邋邋遢遢的样子。在父母的严格要求下，我从小就懂得了做人的规矩。

父母给予的无微不至的关怀，更让我终生难忘。上中学的时候，影院播放《卖花姑娘》，也许是那个年代人们听八大样板戏腻烦了，这种电影真的一票难求。父亲排了很长时间的队才给我买到一张票，还是天刚放亮的早场电影。我一个小黄毛丫头，自己想去又有点儿害怕。父亲看懂了我的心思，提早起床，做好早饭，待我吃完饭，赶忙把我送到电影院，一直看着我的身影消失在影院门口。回望父亲急匆匆赶去上班的身影，我从心底萌生了感恩之情。

我自小乐于读书，父亲看了喜在心底。每年到了夏天，我们居住的那间小屋热得几乎让人透不过气来，电扇也不是平民家庭能够奢望的。我趴在桌子上汗流浃背地读书做题，突然感觉到一阵凉爽的风吹来。回头看，父亲正在我的身后摇着芭蕉扇，脸上淌着汗，却一个劲儿地咧着嘴笑。这股浓浓的父爱夹杂在芭蕉扇送来的一阵阵风里，将我原本的燥热和疲惫一扫而空。

和我的父母一样，天下所有的父母为了养育自己的儿女，都付出了毕生的心血。我曾在一本杂志里看到过这样一个小故事：

有一天，一个女孩跟妈妈吵架了。一气之下，女孩转身就跑出了家门。

女孩走了很长时间，看到前面有个面摊，这才感觉到自己饿了。可是，她摸遍了身上的口袋，连一个硬币也没有找到。

面摊的主人是一个和蔼的老婆婆，她看到女孩站在那里，就问："孩子，你是不是想吃东西？"

女孩点点头，不好意思地说："可是……可是我……我忘了带钱。"

老婆婆笑着说："没关系，我请你吃。"

老婆婆端来一碗面条和一碟小咸菜。女孩满怀感激，刚吃了几口，泪珠子就纷纷掉了下来，落在了碗里。

老婆婆关切地问："孩子，这是怎么了？"

女孩连忙擦掉眼泪，对老婆婆说："没事，我只是很感激你！我们素不相识，而你却对我这么好，愿意帮助我。可是我妈妈，我只是跟她顶了几句，她竟然把我赶出家门，还叫我不要再回去！"

听了女孩的话，老婆婆平静地说："孩子，你怎么会这么想呢？想想看，我只不过煮了一碗面给你吃，你就这么感激我，可是，你妈妈十多年来为你做过多少可口的饭菜，你怎么非但不感激她，却还要跟她吵架呢？"

女孩愣住了。

她匆匆吃完了面，往家走去。当走到家附近，她一眼就看到疲惫不堪的母亲正站在路口四处张望……

母亲看到她，脸上立即露出了笑容："赶快回来吧，饭早就做好了。你再不回来吃，菜都要凉了！"

啊，这就是母爱的力量！听了母亲的话，女孩的眼泪止不住地涌了出来。

母爱是人类所有情感中最纯净最伟大的，因为这种感情没有丝毫利禄之心掺杂其间。母亲把恐惧抛在脑后，把坚韧聚集在双臂上，用爱心呵护儿女，同时也承担着家庭生活的劳碌和艰辛。

美国总统奥巴马在《财富》杂志举办的 The Most Powerful Women 论坛上，以自己外祖母的事例赞许了女性在家庭和职场上的成就。

奥巴马 10 岁的时候，他的母亲与继父离婚了。之后，小奥巴马

被送回了夏威夷，由外祖母抚养长大。

外祖母只有高中文化，没有上过大学，为了使奥巴马生活得好些，能去私立学校接受更好的教育，她最初在一家银行谋了一个秘书的职位，每天早上5点起床，坐公共汽车去上班，天黑了才赶回家，这样辛苦的奔波一直持续了20年。终于，在20世纪60年代末70年代初，外祖母通过自己不懈的努力成了夏威夷银行第一个女性副总裁。奥巴马这样赞颂自己的外祖母："她是家庭的支柱，她身上体现的是女性非凡的才能、力量和谦和的精神。"

虽然是外祖母，但是母爱的力量丝毫不逊于亲生母亲，这份力量除了表现在对日常生活的照料体贴，更表现为一种绵柔的、永不放弃的坚守。总之，这位伟大的女性以一种润物细无声的优雅姿态滋养着儿孙。

| 孝敬父母是做人的本分 |

每个人都应该像爱自己的孩子一样爱自己的父母。假如我们能像疼爱自己的孩子一样对待父母或公婆，我们就是称职的女儿或儿媳。

现在城市里的大多数老人，虽然在生活上不愁吃穿，不缺钱花，但是儿女们工作忙，几乎都不在身边，平时很难见个面。老人们最渴望的是能与儿女们见见面，说说话。所以，他们对精神交流的期待远远超过在物质上的需求。

正如《常回家看看》这首歌里所唱到的："……老人不图儿女为家作多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆……"所以，做儿女的不管走到哪里，都要记着常回家看看，而且珍惜在老人身边的每一分每一秒，多多孝敬他们。

有一年春节前，我听说有一位家在外地的芳子姑娘不想回家过年了。当我问及原因，她很坦诚地告诉我，她的父母都是非常节俭的庄稼人，心疼她回家往返的路费，也心疼她回家时购买礼物的花费，总会忍不住唠叨她。这次，她准备购买一些礼品快递回家，省得听父母唠叨。

听完，我叮嘱她说："一年当中，我们与父母待在一起的时间很少很少，如果你以后在青岛结婚安家，再有了自己的孩子，抽身回老家探望父母就更难了。老人唠叨你，其实是他们心疼你的表现。"

听了我的话，那位姑娘没有再犹豫，备好节日的礼品就回家了。

春节过后，姑娘回来上班的第一天就悄悄地告诉我，她在回老家前给母亲买了一件羊绒衫，母亲试穿的时候，仍然像先前一样唠叨她浪费钱、不节俭，可是这次，她注意到了，母亲在脱下衣服的时候，偷偷地用袖口擦拭眼角的泪水……

是不是说那位姑娘不回家陪父母过春节就是不孝敬呢？当然不是！我希望她回家陪父母过年，是为了让她满足父母情感上的需求。

一个人是不是孝顺，根据他是否有孝心来定。如果有至诚的孝心，哪怕是粗茶淡饭待父母，也值得称道。在当今物质生活已经比较丰富的情况下，孝就更多地体现在晚辈对长辈的照料和用心上了。

我们总以为自己还年轻，总觉得来日方长，孝敬父母的机会多多，然而，我们却忘记了时间的残酷，忘记了人生的无常，忘记了生命的脆弱，忘记了人世间有太多的偶然和遗憾，等我们回过头来想尽一番孝心时，却发现已经晚了。所以，孝敬父母不能等，要从现在这一刻做起！那么，具体来说，我们该如何孝敬父母呢？

首先，养父母之身。这很容易理解，就是我们要让父母衣食无忧，还要懂得时时去关怀父母的身体。父母年龄大了，身体难免会越来越虚弱，这时我们要记得多观察父母的表情和举止，一旦有不妥，就要

赶紧就医，或者在日常护理和饮食中加以注意。另外，即便工作忙，不能时常回家探望父母，我们也要隔三差五打个电话问候父母。

其次，养父母之心。这就要求我们时时留意父母的心情，让父母心情平和顺畅。比方说，给父母打电话，听出来双亲在想我们，这个时候不等他们开口，就应该主动回家陪陪老人。

再次，养父母之志。对待父母的志愿、善愿，我们要努力去实现。孟母有志培养儿子成为出色的人，孟子不负母亲的栽培，果然光宗耀祖，大孝显亲，这便是养父母之志。《孝经》里有这样一句："立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。"

最后，养父母之慧。这就要求我们要懂得提高父母的心智。我们常常看到身边的很多老人家很有钱，生活富裕，但却天天患得患失，担心这个牵挂那个，有说不清的烦恼。孔夫子曾经提到人生有"三戒"："少者戒之在色，壮者戒之在斗，老者戒之在得。"人老了，最忌讳的就是患得患失，或者说贪心。若常常沉浸在这种情绪中，老人家很难快乐，很难知足。这个时候，我们要趁父母心情好时，引导他们，让他们学会放下，懂得舍弃，理解知足常乐。这样，父母的晚年就会愈过愈清净，愈过愈自在。当父母的晚年能如此的话，那我们的孝心就算尽得圆满了。

记得有一年的中秋节，南京有一家企业邀请我去做一场女德文化主题讲座。忙了一整天、准备出发的我，看看表，离登机时间还有两个小时，便匆匆赶往婆婆家去看望婆婆。

我公公已经去世多年了，平日里婆婆很喜欢我去她那里唠唠家常。到了婆婆家，老人家欢喜地拉着我的手，笑得眯成一条缝的眼睛一直打量着我的脸："芳，又瘦了，别太忙了。今晚团圆节，你想吃点啥？"看着婆婆慈祥的面容、一脸的期待，我真不忍心说出要走。但是，我有要事在身，时间不等人，我必须得走。

我只好对婆婆说："妈，今天我有工作在身，要去南京两天，车在楼下等着了，办好事情马上就回来，回来后我好好陪您。"婆婆显然有些失望，但是看到我急切、诚恳的样子，也只好说："这么急呀，连口水都没喝。我知道你事业要紧，不耽误你。"说着，她起身执意要送我下楼。我知道婆婆年纪大了，腿脚不是很灵便，再三推辞不用送了，但老人家怎么说也不肯。

刚刚走出大楼门口，婆婆说右脚有点疼，我顾不上赶飞机的紧迫，赶快蹲下来，脱掉婆婆的袜子摸着脚仔细检查了一遍。我说："妈，没事儿，搓搓就好了。"搓完右脚，我干脆又帮她把左脚也搓了一遍。这时，正好有几个邻居老太太走过来，婆婆便自豪地夸道："这就是我的二儿媳妇，你看对我照顾得多细心呀。"

看到婆婆安心地与邻居老太太们一起晒太阳了，我才放心地坐上车，赶往机场。这样的事儿看起来微不足道，但在老人心里点点滴滴地积累起来，就会留下难忘的印象，成为她在邻里乡亲面前说不尽的话题。

稻盛和夫先生说到："宇宙具有一种生生不息、促成万物生成与发展的意志和力量，或者说气与能量之类的东西。它是一种'善意'的力量，从以人类为代表的生物到无生物，使一切都通向'善意方向'。"

我想，父母的大爱与子女的孝心，应当就是这种善意力量中最主要的部分吧！缺少了这股力量，善意也就无从谈起。

试想，一个人如果连孝敬父母、报答父母的养育之恩都做不到，还能指望他会为朋友做点什么，为社会奉献什么呢？谁又会愿意和他打交道呢？

| 即便你再舍得，父母的恩情也难还清 |

有人曾作过这样一个比喻："孩子是最大的暴君。他们把父母的青春、精力与钱财全部吃光，从不手软，稍有怠慢就表露出委屈。而一旦长大，就远走高飞，甚至不顾父母的生死。"我们都是从孩童长大的，仔细想一想，这话虽然表述得有点夸张，但不无道理。

有个小男孩名叫彼得。在他8岁左右时，便学会用金钱衡量一切。每看见一件东西，他就想弄清它的价格，一旦价格不高，马上失去兴致。

小彼得并不知道，世界上的很多东西是金钱买不到的，尤其是那些美好的东西。

一天早晨，小彼得下楼吃早餐时，他在妈妈的盘子里放了一张折得整整齐齐的小纸条。妈妈打开纸条，见儿子在上面认认真真地写道：

妈妈应付给彼得：

跑 腿 费	3美元
倒垃圾费	2美元
擦地板费	2美元
小　　费	1美元
妈妈总共应付给彼得	8美元

妈妈看了以后，没有说什么，只是笑了笑。

到了午餐时间，妈妈把一张纸条连同8美元一起放在小彼得的盘子里。小彼得看到钱时，两眼都放光了。他赶紧把钱塞进口袋里，并开始盘算着用这笔钱来买些什么。

不料，盘子里还有一张纸条，也是折得整整齐齐的，就像早晨他折的那样。小彼得打开纸条，发现这是妈妈给他的账单，上面写着：

彼得应付给妈妈：

怀胎十个月	免费
喂奶水	免费
出水痘时彻夜照顾	免费
买衬衫、鞋子和玩具	免费
一日三餐	免费
漂亮的房间	免费
彼得一共应付给妈妈	0美元

小彼得坐在那儿看着这张新账单，没有说一句话。几分钟后，他站起来，把塞进口袋的8美元拿出来，放在妈妈的手中，说："妈妈，谢谢您！"

从此以后，小彼得常常主动帮妈妈做事，而且，不再是一个"金钱至上"的小家伙了。

假如让我们每个人按照真实情况写一份应该付给父母的账单，我想恐怕一辈子都记述不完，也不可能还得清。因为父母给予孩子的爱浩瀚宽广，深邃无底。

悦亲是孝道的第一要诀

《今古名人录》里记载了这样一个故事：

晋朝医学家皇甫谧，年少时父母便病故，因而寄养在叔父家中。出身名门的他从小就养成了懒散的习惯，二十多岁了仍不爱读书，整天和一些游手好闲的年轻人一起四处闲游，放荡无度。左邻右舍见到他无不摇头，把他看作皇甫家的败家子。

婶母任氏待他很好，他对婶母也很孝敬，有时从外面得到一些新鲜瓜果，总要拿回家请婶母尝尝。婶母平日劝他上进，可他总是充耳不闻，无奈之下，婶母下决心找机会狠狠地刺激他一下。

有一天，皇甫谧又拿了瓜果回家献给婶母，不料婶母这次却很不高兴，厉声对他说："你以为拿点瓜果回来就算是孝敬吗？《孝经》上说：'三牲之养，尤为不孝。'意思是，每天早晚即便都给长辈送上牛、羊、猪肉，都算不上孝道。你现在已经二十多岁了，还是不务正业、不想学习、不懂道理，我怎么能感到安慰呢？"

听了婶母的这一番话，皇甫谧深感羞愧，他当即对婶母发誓：以后一定改过学好。婶母却表示不信，说道："江山易改，本性难移，你这副懒散样子还能改得过来吗？"说完，便不理皇甫谧，回房织起布来。皇甫谧听着机杼的声音，一下一下好像敲在自己的心坎上，羞愧难当，懊悔不迭，于是痛下决心：一定作出个样子来让婶母看看。

从此，他一改东游西荡的劣习，也和那些游手好闲的纨绔子弟断绝了来往。为了走正路、学本事，他还拜了当地的名流为师。他每天早起，扛着锄头、带着书本下地劳作，中间休息的时候，就拿出书本来读。日复一日，年复一年，最终皇甫谧在文学、史学、医学诸方面都很有建树。

如果不注意自己的人品修养，浑浑噩噩度日，甚至作奸犯科、违法乱纪，这样的人即使为父母提供的生活条件再优越，也不能列为孝子。皇甫谧之所以能成为后人效仿的典范，就在于他能够改过自新，幡然悔悟，以令世人称道的成就来报答婶母的养育之恩。

悦亲是孝道的第一要诀，但要想让父母常生欢喜，也非易事。有些老人留存这样那样的旧思想、旧习惯，性情可能有些固执；有些老人可能爱唠叨、爱管事，在一些具体事情上甚至得理不饶人。碰到这

些情况，只要不是原则上的问题，做子女的就应该放宽心胸，和颜悦色地跟父母解释，千万不要和父母计较、争执。当老人话多的时候，我们当儿女的不应把这个视为老年人常见的唠叨，而要针对老人的话静下心来分析一番，必要时给出恰到好处的回应，不要让老人觉得自己的话无足轻重，甚至一些合理需求也得不到儿女们的理会。

当儿女的应该时时处处关心老人的喜怒哀乐，多倾听老人的心声，多抽时间坐下来与他们谈谈心，千万别因为老人唠叨而置之不理，更不能在一些家庭琐事上与老人针锋相对、恶语相向。遇到老人心情不好时，更要有耐心，切忌与老人发生冲突。当一时难以达成一致意见时，不妨换个话题，等老人心情好了以后，再以婉转的方式商量解决。

而且，人一旦到了老年，总感觉自己不如年轻时那样有用，甚至处处觉得自己多余，不免有些敏感和哀伤。因此，在生活中，儿女的一点埋怨、几分冷淡，都会使父母或多或少地产生一些自悲自怜心理。作为儿女，我们要特别注意多给父母一些安慰和赞美，对父母的关切时常表示感谢，尤其是父母的年龄、生日和一些重要的节日要记在心里，想想看，当老人生日那天，子女主动筹划为其庆祝寿辰，老人会是多么欣慰、多么自豪！

| 处理好婆媳关系，是对女人智慧和品德的考验 |

作为媳妇，孝敬公婆是本分。

婆媳相处的艺术，这是一个延续了几千年的话题。有人说，婆婆与媳妇是天敌。我不同意这种说法，相反，我认为，如果善加处理，婆媳之间应该是互帮互助、共存共荣的关系。媳妇与婆婆是从两个完全不同的家庭走到一起的，她们在气质、爱好和生活习惯方面存在一些差异，这是很正常的事，问题的关键在于，做婆婆的和做儿媳的，

应该都从对方利益出发各自扮演好自己的角色。

我丈夫兄弟姊妹多，公公健在时又忙于工作，为了照顾家庭，婆婆从年轻起就在家照顾儿女，没有出来工作过。为了让婆婆得到慰藉，嫁过去没多久，我就每月给婆婆零用钱。创办芳子美容后，我对婆婆说，以后每个月都给她发养老金。尽管公公的养老金已经够老两口用，但我这样做，能在心理上弥补婆婆一辈子没有工作的缺憾，为此婆婆心里很感动，她觉得自己也算从培养子女的岗位上退休了。

每逢过年，我们做晚辈的都要给公婆压岁钱，并在红包上写上祝福语。即使钱用掉了，但红包老人一直珍藏着，时不时地拿出来看看，一脸幸福的样子。而且，逢年过节我总要给公婆添置新衣服，即使婆婆说“衣服已经够穿了，今年就不要再买了”，我还是担心婆婆真的没了新添的衣服会有别样的感受，依然为她买款样式新潮的衣服。每逢穿上新衣，婆婆都会乐上老半天。由此我体会到，子女心里时时装着老人，这会让老人真切感受到幸福的味道。

现实生活中，有些做婆婆的总认为儿媳不是自己身上掉下的肉，不可能像亲生女儿那样对自己好；有些做儿媳的又认为婆婆毕竟不是自己的亲生母亲，不可能真的和自己一条心。如此一来，无论是婆婆对儿媳，还是儿媳对婆婆，都有着强烈的戒备心理。日子一长，当对方的某些表现让自己不满意时，便越看越不顺眼，积怨到一定程度，关系就会出现裂痕，甚至产生冲突。

其实，婆媳本是一家人，婆媳就该一家亲。纵然两个人在日常生活中会有些摩擦和分歧，但只要相互间能多一些宽容，多一些谅解，求同存异，完全可以相安无事。

稻盛和夫先生在《活法》里面，告诉了我们一个朴实又简单的为人处世的原则：“我们往往倾向于把事情考虑得过于复杂，其实事情本质是很单纯的。表面看上去很复杂的事情，其实也是由若干简单因素组合而成的。”

婆媳相处也是这么一个简单的道理。

看似一团乱麻，其实非常简单：婆婆爱儿，媳妇爱夫，这共同的目标足以产生“连心锁”的效果，婆媳理应成为“黄金搭档”。

让我们静下心来再想一想，如果婆媳不睦，整日争吵，最难受、最尴尬、最左右为难的就是夹在中间的那个男人。我们如果还爱着自己的丈夫，就请不要为难他，化干戈为玉帛，一家人和和气气地过日子。

在我的那个大家庭里，公公婆婆对三个儿媳妇都非常疼爱。每个周末是全家的聚会日，每次只要一进家门，公公就会递上茶水，婆婆就会端上精心煲的各种汤，老两口忙前顾后，不亦乐乎。我们三个儿媳妇对老人更是如亲生母亲一般，贴心服侍，一有时间就坐在老人身边讲一些外面的新鲜事儿，顺便帮老人捶捶后背揉揉肩。

家是一个人累了、困了就想回去歇一歇脚的温馨驿站，家是一个具备天然吸引力和凝聚力的大家庭。每一个做女人的不都希望有这样一个其乐融融的家吗？那就从自己做起吧，尽到当媳妇的义务，或尽到当婆婆的职责。

再有，人人都希望有个好名声，媳妇和婆婆也都有同样的企盼。这个时候，媳妇作为晚辈，更要主动一些，多看到婆婆的优点，多夸赞婆婆，尤其在街坊邻居面前多说几句表扬或感谢婆婆的话。因为，当众夸婆婆能干、对子女体贴，既满足了婆婆的自尊心，又显得媳妇和婆婆关系融洽。婆婆获得了好名声，心知自己的付出没有白费，便会更加体贴、爱护子女。所以，与婆婆相处，聪明的媳妇多的是称赞和夸奖，少的是指责和抱怨。

每一个幸福的家庭都有一个贤惠的女人。她既是一位好妻子、好妈妈，又是一位好女儿、好儿媳。可以这样说，一个好女人，幸福三代人。因为她肩负着家庭规划的重大责任，是家庭幸福的总设计师！

每个孩子都是天使：好女人一定是个好妈妈

每个孩子都宛如一粒野百合的种子，也许他们的外表称不上完美，可他们的内心都是无比纯洁的，只要帮他们插上梦想的翅膀，他们就会变成一个个美丽的天使，装扮出一个精彩的世界。



| 陪着孩子长大 |

孩子是我们生命的延续，更是我们生命的希望。但凡家庭中有孩子，就会面临一个很大的难题，那就是子女的教育问题。每个做父母的，特别是当今的独生子女父母，都在这个问题上煞费苦心。孩子若有出息，父母自然满心欢喜；孩子若表现得不尽如人意，父母则垂头丧气，在亲戚朋友面前也觉得失了脸面。这几乎成为当今中国社会的普遍现象。

为人父母者都想把孩子教育好，这是毫无疑问的，但是要想培养好孩子，必须拥有好心态、好方法，这更是不容置疑的。两千多年前，我国就有了一篇系统表述教育理论和教育观点的文献，名为《礼记·学记》，其中的很多话，即使现在看来，一点儿也不落伍。比如有这样一句："教也者，长善而救其失者也。"也就是说，要想把孩子教育好，需要不断地增强他们身上善的东西，及时防止和纠正他们身上的过失。

这么多年来，不少朋友问我："你的儿子那么优秀，你是怎样培

养他的？”我最想说的一句话就是：“陪着他慢慢长大。”

陪着孩子长大，说起来容易，做起来却很不简单。这个陪，既要做到身陪，又要做到心陪。

所谓身陪，就是舍得把时间留给孩子，母亲的兴趣爱好暂时放一放，舍得付出所有的时间和孩子待在一块，一起做游戏，一起看书，一起散步，一起画画，一起在地上打滚……

所谓心陪，就是对孩子要有充分的耐心、恒心和爱心，全情投入地陪伴。陪着孩子的时候，要观察他的表情，揣摩他的心理活动，参与到他正在玩的游戏中来。小的时候，他不善表达，家长要用心揣摩他的意图；大了，会说话了，家长要心甘情愿地做一名专心的听众，给他鼓励和赞美；再大一点，父母的一言一行都要多加注意，因为孩子那双小眼睛一直盯着父母，在他看来，父母就是最棒的，最优秀的，也是最容易模仿的。还有，父母要学会做孩子的朋友，凡事和他协商，给他一份尊严；凡事与他分享，分享外面的世界，分享内心的想法。总之，作为父母，一言一行都要给孩子立个好榜样，让孩子从父母身上汲取成长的正能量。这样日日浸染，父母的好品德、好习惯、好修养都会在孩子身上一一体现。

| 为孩子创造良好的成长环境 |

作为母亲应该明白，要想使孩子不断朝好的方向发展，首先要为孩子创造良好的成长环境。《三字经》记载：“昔孟母，择邻处。”这里所说的，就是历史上著名的孟母三迁的故事。

孟子年幼的时候，非常调皮。母亲为了让他受好的教育，花了好多的心血呢！

开始，孟子家在墓地附近。孟子就和邻居的小孩玩起办理丧事的游戏，一起学着大人跪拜、号哭的样子。孟子的母亲看到后就皱起眉头："不行！我不能让我的孩子住在这里了！"于是就带着孟子搬到市集旁边去住。

在市集旁边，孟子又和邻居的小孩学起了商人做生意，一会儿鞠躬欢迎客人，一会儿殷勤招待客人，一会儿又和客人讨价还价，表演得生动极了！孟子的母亲见了，又皱皱眉头："这个地方也不适合我的孩子居住！"于是，他们又一次搬家了。

这一次，他们搬到了学堂附近。孟子开始变得守秩序、懂礼貌，还喜欢上了读书。这个时候，孟子的母亲很满意地点着头，说："这才是我儿子应该住的地方呀！"

我们看到，孟母是一位多么会利用环境进行教育的母亲啊！当然，这并不是说要让我们这些做母亲的，也都像孟母一样带着孩子多次迁居，而是学习孟母教子的长远眼光。

我常常对朋友们说，每一位母亲教好自己的孩子，家庭就会幸福；所有的母亲教育好孩子，就会赢得整个民族的未来。

我从自身育儿的切身体验总结道，教育孩子应从两个方面做起，一是为孩子营造外在良好的成长环境，二是为孩子创造内心自由的成长环境。

为孩子创造内心自由的成长环境，关键是父母要给予这个宝贵的小生命足够的尊重。6 岁之前，孩子看父母能不能给他树立一个好样子，所以父母要通过亲身示范让自己乐观的心态、良好的习惯沁入孩子的心灵；6 岁到 12 岁是孩子爱上学习的黄金时段，父母要通过言传身教引导孩子一步步在知识的海洋里浸染、成长；12 岁到 18 岁这个时期，孩子的自主性进一步增强，这时父母且不可作风专断，而

应凡事与孩子商量，尊重他的意见；18 岁以后，父母需要注意的是尽量不去限制孩子，尤其不要显示出对孩子的不放心，而是凡事与他分享，用处事风格和做事态度来感染、影响孩子。孩子走上工作岗位之后，父母依然要为他营造宽松的环境，尤其在他遇到挫折和坎坷的时候，要给予充分的信任，鼓励他靠自己爬起来，重新开始下一段旅程。

这样培养出来的孩子，知道自己在什么时候、什么处境之下应该做什么。等他长大后，回首自己的成长经历，对于父母给予他的空间，给予他的让步，给予他的包容和扶持，会心存感激。

总之，教育孩子，除了创造良好的外在环境，在心理上给予他广阔的自由空间更为重要。

| 道德教育最为重要 |

中国自古以来就有“不恐智不达，唯恐德不修”的说法。对于孩子来说，道德培养比智力开发更为重要，因为道德低下的孩子不可能成为优秀的人才。所以说，对孩子品格的培养是一切教育的起点与终点。

明代思想家吕新吾在其著述《呻吟语》中明确表达了同样的观点，他认为，凡是成大事者，都具备人格、勇气、能力这三大资质，三者按重要性排序，就是人格第一、勇气第二、能力第三。显而易见，良好的道德教育所塑造的人格是决定成功的首要因素。

稻盛和夫先生也认为：“人格的陶冶没有新旧。”他是在告诉我们，无论什么时候，道德的教育都是应该放到第一位的，不应该在心理上产生新旧之分。

母亲，理应是孩子道德教育的第一人。如同一句谚语所言：“那双推动摇篮的手，也在推动着人类的未来。”作为母亲，我们一定要

明白，在孩子的成长过程中，自己扮演的是一个决定孩子品格好坏的重要角色。

拉斐尔 10 来岁的时候，住在池湖附近，他一有机会便去湖心岛钓鱼。

那是在鲈鱼钓猎开禁前的一天傍晚，拉斐尔和妈妈又赶去钓鱼。他挂好饵料之后，将渔线一次次甩向湖心。夜已经深了，但拉斐尔只钓到了几条小鱼。

突然，他感到钓竿的另一头变得沉重起来。他知道一定有大家伙上钩，急忙收渔线。经过一番较量，拉斐尔终于把一条竭力挣扎的大鱼拉出水面。一条好大的鲈鱼啊！月光下，鱼鳃一吐一纳地翕动着。

妈妈打开随身携带的手电筒看了看手表，已是晚上 11 点——距当地允许钓猎鲈鱼的时间还差 1 个小时。

妈妈坚持说："孩子，你得把它放回去。"

拉斐尔极不情愿地说："妈妈，这不行！"

妈妈安慰他说："你还会钓到别的鱼的。"

拉斐尔急得差点流下眼泪，恳求说："妈妈，如果放掉这条大鱼，那就很难钓到这么大的鱼了。"

妈妈没有说话，但拉斐尔透过她坚决的表情知道无可更改。月光下，那条鲈鱼晃动着肥硕的身躯，慢慢游向湖水的深处。

很多年以后，拉斐尔成为纽约市一位著名的建筑设计师。他确实没再钓到那么大的鱼，但他却为此终身感谢妈妈，因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，猎取到了人生中的"大鱼"！

母亲是孩子的一面镜子，无形当中，孩子能够从这面镜子里看到和学到很多东西。然而，在当前，许多家庭把孩子的学习放在首位，

只注重孩子的考试分数及名次，忽略了孩子的道德教育，致使有些孩子在道德情操修养上一片空白。这样的孩子，即便成绩再优异，也不能算一个全面发展的人，等他踏入社会、脱离父母的庇护后，会面临重重障碍，甚至无法适应当今社会。还有的家庭过分强调尊重孩子的自主性，结果变成放任自流。这是因为，父母只给了孩子自由，却没有教会孩子与自由结对成长的义务。

稻盛和夫先生认为，正直、不撒谎、不骗人、不贪婪……这些做人最起码的道德是参与社会生活的最低限度的规则，而当今人们却都严重地忽略了。

现实社会中经常有这样的现象：有些家庭，父母没什么文化，有些就是普通的农民或工人，而孩子却很有成就；有些家庭，父母文化水平不低，家里经济条件也不错，而孩子却一事无成。为什么呢？我想原因可能就是稻盛和夫先生所讲的，母亲没有把最简单、最朴素的东西教给孩子，没有教会孩子做一个懂得感恩的善良的人。

《三字经》里有句很实在的话："苟不教，性乃迁。"就是说，对孩子的教育要重视德行，否则孩子难以保持良好的品性。因此，我们做父母的应该通过言传身教让美德的种子在孩子幼小的心灵里发芽、长大。若小时不耐心细致地教育并引导，长大之后再加以矫正就非常困难了。这就像培植树木一样，等弯曲成形、长成大树之后，再以笔直修长的要求来修复它，恐怕谁也没有这个能力了。

| 从小引导孩子按规矩办事 |

孩子迟早要走向社会，作为母亲在家里首先要教育孩子尊老爱幼，同时引导孩子在公共场所遵守社会秩序，讲文明、懂礼貌、守纪律。

我一直坚信，孩子有不礼貌的行为，并不是孩子的问题，而是

大人的问题，首先是父母对孩子的品德教育不够，其次是父母没有做到时时处处以礼待人接物，孩子看在眼里，自然记在心里。

孟子说过："行有不得，反求诸己。"也就是说，当我们感到自己的付出得不到预期的效果时，那就先回头检讨自己。做父母的更应如此，当发现孩子没有礼貌时，先要反省自己平日里是不是为孩子作了好的示范。

有一次，我乘坐 5 路公共汽车，途中上来一个年轻妈妈，领着个五六岁的儿子。"累死我了！"男孩一屁股坐在我身边唯一的一个空座位上。男孩的母亲则站在一旁，手里拎着一个大提兜，大口大口地喘着粗气。我问男孩："看看妈妈多累呀，为什么不让妈妈坐下休息一会儿？"没等男孩说话，一旁的母亲就替儿子辩解上了："妈妈是大人，身子骨硬。"于是，男孩更表现出一副心安理得的样子。

还有一次，我在公共汽车上见到一个女孩正起身给一位颤巍巍的老人让座，不料旁边的母亲训斥道："就你多事，坐下！"小女孩只好一脸委屈地坐在那儿，低头不语。于是，自私、不谦让便随着这位母亲有意或无意的言行深深地植入了孩子的心里。

这两种"畸形"的施爱方式，只会腐蚀孩子们的良知。在这种家教环境里成长的孩子，心态自然不会健康，长大后往往会成为任性、散漫和自私的人。

作为母亲应该清楚，在带给孩子一个崭新世界的同时，还必须给他们搭建美德的护栏，让孩子从小在美德圈定的原野里奔驰，懂得谦让。这并不会限定他们的发展，只会让他们在一个笔直的跑道上施展才华。这是因为，孩子自小学会礼让，长大以后便能宽容待人，与周围环境和谐相处，进而赢得别人的尊重，这也就意味着人生成功的机会大增。

我的儿子 2 岁的时候，只要吃饭，就要坐好了，坐不好是不会给



他饭吃的，谁讲情都不行；3 岁大的时候，自己的玩具不玩了，总是要摆放得整整齐齐的；5 岁的时候，学习弹钢琴，每天准点练琴，没有理由推脱。在儿子 6 岁的时候，我就又给他立了一个规矩——只要他一起床，自己就知道歪歪扭扭地写下来今天几点做什么，从小培养他的时间观念。比如说看动画片，儿子就会隔一会儿看一下表，只要时间到了，该做下一件事情了，他就立马把电视机关掉。

上了小学，晚上吃完饭后，儿子就回房间里学习。有一天，我瞧见他房间的门露着一条小缝，走近才发现他就靠在门边上听外面电视的声响呢，因为他爸在外边看新闻节目。作为一个母亲，我当时多么想让他出来放松一会儿，但我忍住了。我走到他身边，陪他在写字桌旁坐下，这样一来他内心就有了一份安稳。从那会儿开始我就知道，我要陪着他，不在他学习的时候又去忙自己的事情，要陪着他学，陪着他长大，直到他养成好的习惯。

再大一点，儿子渐渐离开了我的视线，那要怎么样把握才能使他不走偏道呢？这就有了家庭会议，半个月左右开一次，形式活泼，地点不限。每次，我会先举起手来做自我批评，说我哪儿做得好哪儿做得不对，孩子就会学我的样子，说说最近做的事儿，这中间总会暴露出一些做得欠妥当的事，这就让我可以有的放矢地对他进行指引和教育。

总之，从小引导孩子按规矩做事，待他长大后，这些规矩就会变身为得体的举止、友善的言语、善待他人的爱心，而这些正是他被社会认可的前提。

| 百善孝为先 |

有一句古语："百善孝为先。"这句话有两层意思：第一层是孝

为百善之首；第二层是孝为先导，孝心开了，百善自然就有。在孩子的成长过程中，如果善心扎根在他们心底，那么其他的好习惯会随之养成，一些坏习惯会随之逐步得以纠正。那么，我们应该着重培养哪方面的“善”呢？孝心先行。

在一口水井边，三位妇女正在忙着打水，她们一边打水，一边夸起自己的儿子来。

一个妇女说：“我的儿子是个大力士，力气大得很，全村的小伙子，谁也没有他的力气大！”

另一位妇女说：“我的儿子可聪明了，念书念得可好了，在学校里，学习成绩总是第一！”

只有第三位妇女没说话。那两位妇女便问她：“大姐，你的儿子怎么样，有什么本事吗？”

第三位妇女笑了笑，说：“我的儿子没什么本事，就是老实。”

三位妇女打满了水，挑着沉重的担子往村里走。这时候，有一位刚才跟她们讨水喝的过路老汉，也跟她们一起往村里走。

走到村口，第一位妇女的儿子走过来了，他长得十分健壮，肩上搭着一个空口袋。他跟母亲打了一声招呼之后，径直走回村里去了。这时，那位妇女自豪地说：“瞧，这就是我的儿子，刚才他扛着一袋大米给亲戚送去了，多么有力气啊！”

第二位妇女的儿子也走过来了，一边走一边背着课文。他的母亲连连夸赞儿子：“你们瞧，我的儿子念书多用功啊！”

第三位妇女的儿子也走过来了，他一见母亲，就急忙跑过来，接过母亲的水担，挑在自己的肩上。

此时，一直没有作声的老汉在旁边开口了：“依我看，只有这个儿子最好。”

旁边的两位母亲听了，都羞愧地低下了头。

孩子对父母若有孝心，就会从小懂得做人的道理，体谅父母的辛苦，自然不会在生活上追求奢侈，只会脚踏实地地学知识、长本事。所以，我一直坚信，一个孩子的德行根基，就在于从小孝敬父母、尊老爱幼。

| 保护孩子的自尊心 |

这里讲述两位母亲的故事，她们的行为代表了两种不同的家教方式：

有一位妈妈期望儿子长大以后能够成为一名出色的钢琴家，为此，她拿出家里不多的积蓄给儿子买了架钢琴，还聘请了一位钢琴老师。

可是，儿子对弹钢琴并不感兴趣。每天放学之后，他总是要在妈妈的监视之下才练琴。偶尔，妈妈一放松“警惕”，他就会看着窗外走神儿。妈妈发现之后，就会对儿子训斥一顿，这让儿子感到又委屈又压抑。

每到星期天，儿子就央求妈妈带他去公园玩，这时妈妈便会提出一个条件：将贝多芬的某首曲子练习 10 遍之后，才带他去玩。

有一次，妈妈给儿子报名参加一场少儿钢琴大赛。因为基本功欠扎实，儿子的得分并不高。

一走出会场，妈妈就厉声质问儿子：“你怎么这么不争气呢？你的这种表现怎么对得起妈妈对你的期望？以后再不许贪玩了！”

听到妈妈的训斥，儿子委屈地落下了眼泪，而后嘟囔道：“妈

妈，我不喜欢弹钢琴，我也不是干这个的料，以后我再也不想弹钢琴了……”

妈妈听了儿子这几句泄气的话，愈加生气了，她忍不住举起手在儿子的后背上狠狠打了几下。在委屈、难过加疼痛之下，儿子哇哇大哭起来。

恰巧此时，另一位妈妈带着一个女孩走过来，她惊讶地问：“为什么打孩子呢？”

男孩妈妈就把儿子如何不用心学钢琴、如何不争气的事跟女孩妈妈说了一遍。说完之后，她还深深地叹了一口气。

令男孩妈妈没有想到的是，女孩妈妈听了这番抱怨之后竟然惊讶地问：“他还会弹钢琴呀？这么聪明的孩子，你怎么还嫌他笨呢？”

男孩妈妈望着眼前那个女孩，羡慕地说：“这是你的女儿吧？真可爱！”

女孩妈妈自豪地说：“是呀，这是我的宝贝女儿！你知道吗？今天她又学会了 5 个哑语单词，所以，我要奖励她，带她去游乐场玩。”

听了之后，男孩妈妈一脸愕然，许久才回过神来问：“你……女儿是……”

女孩妈妈神色平静地说：“是呀，我女儿是一个聋哑儿。不过，在我的眼里，她像正常的孩子一样可爱、优秀！”

就像听明白妈妈的话一样，女孩脸上绽放着幸福的微笑，她牵着妈妈的手，依偎在妈妈身边。

这时候，刚刚还对着自己的孩子咆哮的男孩妈妈，俯下身子，心疼地抚摩着儿子的后背，眼里涌出愧疚的泪水……

你也一定会赞成第二位母亲的做法吧。

生活中，有些父母就像故事里的第一位母亲那样，他们十分急

切地盼望儿女成才，总免不了给孩子提出许多要求，甚至一些性格急躁的母亲动辄贬损孩子，比如“你这个笨蛋”“一点出息也没有”“你就不是学习的那块料”等等。孩子耳濡目染，自尊心会受到极大的创伤。

母亲理应是尊重孩子的第一人。当然，尊重孩子并非是对孩子的要求百依百顺，而是依照孩子的个性和喜好，给予适当的启发和教导。只有尊重孩子个性发展的需求，才能帮助孩子建立起安全感和自信心，进而帮助他们养成健康的人格和积极的心态。

另一方面，父母的态度和行为将直接影响到家教的成功与否。马路上、院落里、楼道里，吹胡子瞪眼、唾沫星子乱飞的“训子”场面，我们经常见到。这些家长自以为“训子”是为人父母的特权，更有甚者，还以拳打脚踢相伴。然而，这些父母的做法，非但解决不了问题，还往往事与愿违，除了增加孩子的抵触情绪，别无所获。

“训”不是父母的特权，身教与言传并举才是家长们应该做的。因为，对孩子来说，需要的不是批评家、哲学家、理论家，而是身边的榜样。

妈妈的赞扬不仅能帮助孩子树立信心，扬起理想的风帆，还会帮他们消除面对一些人生重大转折时的紧张情绪，使他们在各种场合都表现得自信而坦然。

比如说，刚上幼儿园的儿子，满身尘土、脸带伤痕、雄赳赳地走进家门，自豪地对你说：“妈妈，楼上的胖胖欺负楼下的妞妞，我冲上去帮助妞妞把胖胖赶跑了。”

有的妈妈可能会想：是应该先给儿子拍打尘土，还是先给儿子清洗伤口？其实，这时候儿子最需要的是来自妈妈的赞扬。换句话说，精神上的赞许是孩子最渴望得到的，也是对孩子的成长最有益的。

所以，当妈妈的要向儿子竖起大拇指，肯定儿子的勇敢：“儿子真是好样的，明明知道胖胖个子大，还敢于帮助弱者，制止胖胖的坏

行为。”妈妈的这一番夸奖会强化孩子心中的正义感，充实他内心中向善的力量，这种正能量对孩子的成长是非常重要的。

| 培养孩子的自信心 |

培养孩子的自信心，从充分给予母爱开始。自幼给予孩子最慈祥、最纯真的爱，只有母亲才能做到，也只有这样做，孩子的自信心才能一步步地建立起来。

心理学大师弗洛伊德指出："受到母亲无限关爱的人，一辈子都保持着征服者的感情。"也就是说，充分享受母爱的孩子，长大后会一直保持着追求成功的热情，进而在现实工作和生活中取得成功。

那是一场非常意外的车祸，当时还不到5岁的小男孩，被一辆失控的轿车从双臂碾过。虽然抢救及时，小男孩保住了性命，但却永远地失去了双臂。

后来，小男孩到了上学的年龄，可是因为他没有双手，不能像正常孩子那样翻书写字，因此被学校拒之门外。

每天早晨，小男孩看着伙伴们高高兴兴地从他家门前走向学校，便十分伤心，他问妈妈："我没有手，不能像他们那样去上学，这可怎么办呀？"

妈妈怜爱地抚摩着孩子的头发，温和地说："孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再长出来的。"

小男孩听了，露出灿烂的笑容。于是，在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字……只要力所能及的事情，从不让妈妈帮忙。

小男孩一直牢记着妈妈说过的话，他满怀憧憬，坚信只要努力



锻炼，手还会再长出来。妈妈还会骗自己吗？当然不会。

几年过去了，小男孩长大了，尽管他一直坚持按照妈妈的要求天天锻炼，但双手依然没有再长出来。他有些不甘心地问："我的手怎么还没有长出来呢？是不是我练得不够刻苦？"

这一次，妈妈很认真地看着孩子的眼睛，说："傻孩子，其实你已经拥有了无形的手，现在别人用手做的事情，你哪一样不会做呀？"

男孩自豪而得意地说："是的，我的脚都会做，比伙伴们的手做得还要好呢！"

妈妈抑制住眼泪，骄傲地说："那你说你的手长出来没有？记着，孩子，你和其他同龄人一样，都有一双强有力的手，只是你的这双手在你的心里。只要你愿意，它们就能帮助你战胜一切困难，创造全新的生活。"

男孩终于明白了，妈妈的确没有骗他，经过千锤百炼磨炼出的无形的手，是永远也不会断的。

浓浓的母爱让那个失去双臂的男孩重新找回了自信。我相信，那一双隐形的臂膀将会伴随男孩一生。

丨重视孩子的好奇心丨

有的家长跟我抱怨，说他的孩子太能"搞破坏"，是个"捣蛋鬼"，可能十几分钟不见，他就把书桌上的小台灯拆了。其实，这是孩子对未知的事物进行探索的过程，是非常棒的"好奇心"。作为家长，千万不要因此打骂孩子，而要耐心地加以引导，必要的时候，还应该提出表扬，以鼓励他勇于探索未知的事物。总之，呵护好孩子的好奇心，是家长面对孩子"捣蛋"时首先要考虑的。那么，具体应该怎么做呢？

我觉得，作为母亲，要耐心地和孩子讲：台灯坏了，就不能在睡觉前和他一起读图画书了；奶奶早上起床后也看不清路了，容易摔倒。还可以引导孩子思考电对人类有哪些帮助。再深一层，母亲要鼓励孩子将台灯重新拼装起来，借机还可以和孩子一起研究台灯的结构。当孩子将台灯重新装好，相信他既满足了“一探究竟”的好奇心，也在快乐的探索中体验到了学习的乐趣。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基有句名言：“儿童的智慧在他的手指尖上。”这是因为，孩子在生活中产生了从感性认识到理性认识的第一次飞跃，接下来就是从理性认识到实践的第二次飞跃，因此冒出来“自己动手”的念头。可以说，“自己动手”是孩子成长过程中的一大进步，是孩子探知未知世界的开端。

伟大的发明家爱迪生从小就是一个出了名的调皮鬼，家里的东西不知道被他那强烈的好奇心“糟蹋”了多少，但当时谁会想到，他那不安分的小指尖日后竟捣鼓出那么多震惊世界的发明。因此，为了科学地开发孩子的智力和培养孩子动手操作的能力，作为母亲，一定要从小培养孩子勤于动脑、乐于动手的良好习惯，让他们的好奇心从土壤里钻出芽来，长成大树，千万别让我们的巴掌和训斥将孩子的好奇心扼杀在土壤里。

另外，父母的知识水平也会影响孩子好奇心延展的长度及深度。比如，孩子若是问妈妈：“为什么手机没电线，你也可以和爸爸通话？”妈妈会说：“靠电波传送呗。”孩子追问：“电波是什么？”这时候，只见妈妈一脸尴尬，无奈地摇摇头走开了。于是，孩子的好奇心就被妈妈浅薄的学识阻断了。其实，这个时候，聪明的妈妈可以这样回答：“这个问题提得真妙，让我想想，一会儿再告诉你。”然后妈妈可以上网查找一下资料或者翻看一些百科全书。当然，如何能够和孩子一起查找资料，探讨无线电波的工作原理，孩子的心里就会早早地烙印下

物理学方面的知识。为此，我们做家长的平时应加强知识储备，学会用生动易懂、循循善诱的方式将孩子的好奇心引领到探寻科学知识的道路上。

孩子的好奇心是智慧闪现的火花，是一把开启智慧之门的金钥匙！面对孩子的“捣蛋”，请放下举起的手掌；面对他们的追问，请动动脑筋，认真回答。

| 以善心爱孩子，以善语待孩子 |

让家庭教育获得真正成功的最大诀窍，就是父母必须用爱的雨露去滋润孩子的心田，用脉脉温情为孩子的成长营造软环境，顺境之下要这样做，逆境之下更应如此。

从传达爱的角度来讲，话语是非常有力量的。亲切挚爱的话、赞美鼓励的言语，以及所有正面引导之词，都传达着同样的信息：“孩子，爸爸妈妈很在乎你。”这种话如同春雨，飘落在孩子的心田里，培育出来的是孩子内在的安全感和价值观。

儿子上中学时，理想就是像他爷爷那样从事科学工作，只不过，他的兴趣是在世界一流的电子实验室里制造属于自己的高科技机器人。但是，当他从英国伦敦大学电子工程系毕业后，却来到了芳子美容，来到了这个天天和女人打交道的地方。

很多人想不明白，儿子说他自己也弄不明白，当时走进芳子美容的初衷就是心疼老妈——看着老妈太辛苦，想让老妈轻松一点。殊不知，在短短一年的时间里，他却喜欢上了芳子美容，并且还想坚持下去，把它做成“百家连锁，百年企业”。

我知道，刚开始，儿子走得很不容易。作为一个男子汉，他连最基本的美容知识都不知道，这让从小到大都自信满满的他第一次感受

到了人生中的挫败与无助。发现这个问题后，我选择恰当的时机，及时地给他做了心理疏导，从人生、目标、事业、理想等诸多方面，鼓励他，赞美他，给他自信心。终于有一天，儿子对我说："妈，放心吧。我懂了。"

我知道这"懂了"的背后，儿子付出了什么：不分昼夜地学习，饿了啃点面包，困了就蜷缩在办公室的沙发上眯一会儿，然后打起精神接着学，美容的、管理的、营销的……只要是对公司发展有利的知识，他都不停地汲取着。同时，他穿梭于各大芳子美容中心，亲自视察员工工作中的每一道环节，与顾客沟通，不放过任何一个了解企业的机会……

说实话，我真心疼，然而我只能提醒他："妈妈告诉你三点，你做好了这三点，我就十分欣慰了。第一，要学会休息，适当的休息是为了走更远的路；第二，要坚持多读书多学习，边阅读边思考，这会让你不断进步；第三，扛不住压力的人是扛不动财富的。"

从不服输的儿子还给老爸立下了"军令状"："让我搏！如果搏到最后什么都没有了，我就去打工。"

几年的摸爬滚打，儿子成熟了。目前，他已经胜任了芳子集团的总经理职位，并且做得非常出色。遇到什么问题，他总是自己想办法解决，甚至我遇到难题的时候也找他商量。近几年，他常挂在嘴边的话是："妈，没问题，有我呢！"

儿子长大了，他敢于承担，勇于开拓，我想这多半得益于多年来我和儿子达成的这份默契。亲子间的默契会让孩子悉心听取父母的建议，体谅父母的辛劳，自然就会懂得用早日成才来回报父母。具体来讲，从儿子懂事起，只要时间允许，我每天都会与儿子谈心，有时面对面谈，有时打电话谈，近几年还通过微信谈心。我总会从一些日常小事谈起，越谈越广，越谈越深，中间夹杂着对儿子近期表现的鼓

励，还有一些积极的引导。对于这样的聊天，儿子不会腻烦，反而懂得从中汲取成长的营养。

我从儿子的成长中真切悟到，赞美的真正意义在于让孩子内心产生自信，并逐渐确立一个“志向”。当然，孩子在童年阶段，还不可能有具体的人生理想，所谓“从小立志”，实质上是从小培养孩子做人必备的胸襟、气度和魄力。不过，对于孩子的赞美，也不能太过随意，因为那样容易使他们萌生“审美疲劳”，甚至滋生出骄傲的情绪。这就需要做母亲的把握好一个度。

| 引导孩子从小树立远大理想 |

一个孩子若小时有了志气，便不会轻易满足于现状，在取得一定成绩之后，总会有更上一层楼的意向和豪情。拥有这种品格的孩子，长大之后，不成功于此，必成功于彼，而且取得的成就往往会比较大。

这又验证了稻盛和夫先生所说的：“专心致志于工作所带来的果实，不仅有成就感，还可以为我们奠定做人的基础，锤炼我们的人格。”也就是说，当我们朝着一个人生志向不断努力并获得成功时，感受到的不仅仅是成功的喜悦，也包括自身的人格所受的磨砺。

引导孩子从小立志，长大后也必然会获得稻盛和夫先生所推崇的这种人生巨大的收益。法国著名作家雨果的母亲，在培养雨果立志方面的做法，就非常值得借鉴。

雨果从小喜爱演戏和创作，在母亲的引导和支持下，他终于依靠自己的聪慧和勤奋叩开了世界文学大门。

当学校里那个胸襟狭隘的教师寞谷特不许他写诗，并且用大量数学题压他的时候，母亲果敢地鼓励儿子抛开那些练习题，去从事心

爱的诗歌创作，还帮他寻找素材，提出宝贵的建议。

对待雨果的兴趣爱好，母亲有一颗宽容的心，然而，在品德修养、人格磨砺方面，母亲又是严厉的、毫不留情的。有一次，雨果看到别的同学穿着时髦的服装，不禁动了心。母亲极认真地提醒雨果："一个人的价值在于他的才学而不在他的衣饰。"母亲每天只给雨果极少的零用钱，勉强够他买饭填饱肚子。雨果从不乱花钱，非常节俭。他去批发市场买来大纸，切割整齐，用线订成本子，在上面练习写诗。

17岁那年，雨果参加了都鲁士学院的诗歌创作比赛。正当他准备动笔时，母亲患了肺炎，他和哥哥日夜守护照料，耽误了写作。

母亲从昏迷中醒来，第一句话就问雨果的诗寄出去没有。雨果脸红了，告诉母亲还没有写。母亲为自己生病影响了儿子的事业而感到非常不安和痛心。雨果看在眼里，更觉惭愧，等母亲入睡之后，便趴在床边做起诗来。

清晨，母亲醒来，睁开眼睛，看见放在床头上的诗稿，心满意足地笑了。雨果在一夜之间写出的诗，名为《亨利四世铜像修复颂》。在那次比赛中，这首诗竟然夺得首奖——金百合奖。

在母亲的支持下，雨果最终走上了文学创作之路。知道内情的朋友，都说他的母亲是位"文艺女神"。的确，正是她，培养了这个文学史上的杰出人物。

1821年夏天，母亲因肺炎不愈去世了。那晚，刚满19岁的雨果，独自一人站在公墓旁，悲哀得抬不起头来，母亲的声音仿佛又在耳边回荡："勤奋耐劳，是通往成功的必由之路！"

一位智慧的母亲不仅懂得呵护孩子的自尊心、培养他们的自信心、重视他们的好奇心，而且还要像雨果的母亲一样，让孩子从小树立志向，从小养成勤学、善思、吃苦耐劳的好习惯。



婚姻篇

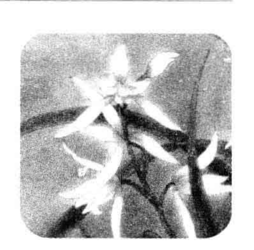
执子之手，与子偕老

——幸福的婚姻靠自己来缔造

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。夫妻这种缘分，总是可遇而不可求。既然缘分让两个人走到一起，就不要惧怕荆棘丛生的高山峭壁，也不要畏惧变幻莫测的暴风骤雨，紧紧牵着手，彼此鼓励，大胆前行……

因为懂得，所以珍惜：幸福女人对婚姻有一颗包容心

在四季轮回的人生道路上，有一个心爱的人相伴，就是一种最大的幸福。春天，两个人一起耕种；夏天，两个人一起听雨；秋天，两个人一起收获；冬天，两个人一起在炉火前畅谈。恩爱的夫妻，一定是彼此深爱、彼此包容的。



丨当好男人的避风港湾丨

自古至今，爱情、婚姻、家庭都是人类永恒的话题。有些爱情是美好的，两个人由相识、相知，到相爱、相容，最终携手走进洞房、组成家庭、养儿育女，开始漫长而坚实的婚姻生活。同时，爱情也可能是苦涩的，经营不好的婚姻会成为爱情的坟墓。所以，好女人所追求和营造的，应该是甜美的爱情、成熟的婚姻、和谐的家庭。

在我们每个人的一生当中，有一半以上的时间是在家庭中度过的，而夫妻则是家庭中的主体。因此，调节好夫妻之间的关系是家庭和睦的关键，经营婚姻也是女性一生的重要课题。

最近，网络上流行一篇文章《夫妻之道有三等》，里面提到为人妻也有上中下三等。

上等的太太，治家整洁，贤惠有礼。俗语说："家有良妻，如国有良相。"一位贤良妻子能开源节流，将家打理得整洁有序，而且温敬柔和、周到体贴，对老人孝敬有加，对孩子慈而不溺，让先生无后

顾之忧。

中等的太太，关怀丈夫，赞美丈夫。莎士比亚说："一个好妻子，除了处理家务，还兼有慈母、良伴、恋人三种身份。"所以，即便治家能力差一点，这类女人却懂得关怀丈夫。

下等的太太，唠叨不休，刻薄自私。这类女人不但不善于治家，而且丈夫辛苦一天回到家时她们还会喋喋不休，要么嫌弃丈夫赚钱太少，要么埋怨住得不好、穿得不暖，如此只会让丈夫觉得家如监狱。

其实，很多婚姻的失败都是因为夫妻双方彼此不能谅解对方的辛劳，不能体会对方的付出。所以，为人妻，要学会欣赏丈夫身上的优点、体谅丈夫的辛劳、关心丈夫的冷暖，用我们的柔情、耐心和爱心为他搭建一个避风港湾，让他得以休憩，他才会一直恋着家。

了解我的朋友都很羡慕我的家庭。我一直认为，夫妻之间的关系就好比梁与墙，男人是梁，女人是墙，没有梁不安全，没有墙不温暖。因此，关键时刻和关键事情上，男人要挺直腰杆拿主意想办法，让女人有安全感、依赖感；女人要学会柔顺，当好男人的避风港湾，让在外辛苦一天的丈夫回家后感受到的唯有安宁和温馨。

| 爱，一定要让对方感受到 |

在世间所有的感情里，夫妻间的感情是最赤裸敞开的，也是最特殊的。结婚之后，两个人就要生活在一起，变成这个世界上最为亲密的人，所以彼此都需要有一个自我调整的过程，以适应新的环境和新的角色。任何一方，当发现对方在恋爱时期从未暴露的缺点时，不要急着给对方下结论，也不要对婚姻失去信心，而要学着去接受对方不同的看法、容忍对方的不足，然后调节各自生活习惯上的差异，搭建一个温馨的小家。

有一对老年夫妻共同生活了几十年，然而两个人的脾气始终像没结婚的时候一样，谁也不肯示弱。老两口经常因为一些芝麻小事争争吵吵。

后来，丈夫在一次体检中被检查出来患有癌症。他对妻子隐瞒了自己的病情，而且从那时起，他的暴躁脾气陡然改变了。

临终之际，丈夫对守在身旁的老伴喃喃地说："咱俩争吵了几十年……从没有……听你说声……"

妻子老泪纵横，恍然明白了丈夫的心思。

她俯在丈夫耳畔，哽咽着说："我……爱你……"

一对争吵了一辈子的老夫妻，内心却深深地相互依靠着、爱恋着，只是因为缺乏沟通，缺乏对婚姻中角色的适应，最终将原本甜美的婚姻美酒误调成了一杯难以下咽的蒜汁。对比之下，英国《每日邮报》报道的这对老夫妻可谓"相处有道"。

107 岁的印度老翁克拉姆和 100 岁的妻子卡塔里相濡以沫 87 载，恩爱依然不减当年，最终因婚龄最长登上了世界吉尼斯纪录。

接受媒体采访时，克拉姆说："我每天都逗我的妻子笑，因为笑一笑十年少，如今妻子还活着，看来这办法不错。"妻子卡塔里则表示："年轻时我每天都要给他做一顿丰盛而新鲜的素餐。因为健康最重要，所以我经常买大量新鲜的蔬菜做成各种美味食品。如今看来，我的办法也很奏效。"

克拉姆认为婚姻长久的秘诀之一就是两个人多花时间待在一起，让对方时时处处感受到爱的力量。他说："婚姻保鲜的秘诀就是，尽最大可能照顾对方，即使是做一顿健康早餐、过马路时亲密牵手、困难时提供一个肩膀，这些小事情都能让爱人感受到你的爱。"

看看现实生活中，婚姻越来越经不住时间的考验，离婚率不断上升，难怪人们发出这样的感慨：“婚姻是爱情的坟墓。”

此话也许过于绝对，但两个人结了婚，恋情的急剧降温和生活的平淡无奇却是实实在在的。女人们开始喋喋不休，话题无非是丈夫孩子、锅碗瓢盆、油盐酱醋，甚至是王家长李家短。热恋时的那份浪漫甜蜜不知道跑到哪里去了，爱情成了天边的彩虹，生活成了一杯白开水，这真让推崇浪漫的男男女女们困惑不已。

事实上，毁灭幸福婚姻的是我们自己，缔造幸福婚姻的也是我们自己。那么，如何开启幸福婚姻呢？我认为，最重要的就是我们自己能以积极的心态对待婚姻，能以无索取的付出对待爱人。这正如稻盛和夫先生在《活法》中谈及人生追求时说过的一句话：“不要忘记凡事往好的方面着想。”

具体来说，一个人的外在表现，往往受到自我心念的影响。如果我们总是往坏的方面想，那么我们的表现就会十分消极，对未来随之失去信心。所以，夫妻双方对婚姻都应该持有一种积极的、充满善意和感恩的心态。

有一天，一个美国年轻军官接到调动命令，上级要将他调派到沙漠边缘的一个基地去。

他不想让新婚不久的妻子跟着他离开都市生活前往基地受苦，但深爱丈夫的妻子执意陪同前去。年轻军官只好带着妻子前往，并在驻地附近的印第安部落中帮妻子找了个木屋安顿下来。

该地夏天酷热难耐，风沙多且早晚温差大，更糟的是印第安人不懂英语，连日常的沟通交流都有障碍。

过了几个月，妻子实在无法忍受这样的生活，便写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰苦难熬，信末还提及她准备回繁华的都市

生活。

母亲在回信中跟她说："有两个囚犯，他们住同一间牢房，往同一个窗户外面看，一个看到的是泥巴，另一个则看到星星。"

接到母亲的信件后，妻子沉思许久，最后对自己说："好吧！我去把星星找出来。"

从此，她改变了生活态度，积极地融入印第安人的生活里，学习他们的编织和烧陶技术，并迷上了印第安文化。

业余时间，她还认真地研读许多星象天文方面的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，几年后出版了几本关于星象的论著，成了一名星象天文方面的专家。

"走进星星的世界。"她常常在心底这样跟自己说。

婚姻是需要用心经营的。聪明的女人在与丈夫相处时，一定要讲究艺术，不管是用微笑还是用眼泪，用蜜语还是用甜吻，一定要让丈夫心甘情愿地拉着家庭之舟前行，荡悠悠的纤绳上不能失去恩爱……

| 学会包容对方的缺点 |

包容，既表现出一个人的素养，又表现出一个人的宽广心胸。

老人常说，男人的心是靠委屈撑大的。女人的心灵又何尝不是在不断地吸纳、消化、放大的人生经历中得到升华的呢？

在很多已婚女士心里，往往有一个长期解不开的疙瘩——结婚之前，她们把婚姻生活误认为是一座已经建好的人间圣殿或伊甸乐园，而结婚就是乘着轿车驶往这一圣殿或乐园，但在实际生活中，她们体验到的却和心里想的有很大的落差，因此常常会有失落感。

其实，错的不是男女的结合，也不是婚姻这种形式，而是我们

没有认识到婚姻的真正意义，从而没有努力地去搭建属于夫妻俩的理想王国。

要想触摸幸福的天堂，搭建起美满的小家庭，作为一个女人，首先就要放弃结婚前的种种不切实际的想法，真正认识婚姻，客观地看待另一半。

具体一点说，就是当我们接受了一个男人，就要接受他的优点和缺点，不要幻想完全改变他，更不要幻想把他塑造成我们心目中完美无瑕的那个人。

在我原先所住的小区附近，有一个水果摊，摊主是一对中年夫妇。夫妻俩总是一起守摊，看上去那么恩爱。买过几次水果，我便与他俩熟悉了。有一次经过时，我听见他俩站在摊前拌嘴，问过之后，才弄清原因。

原来，前一天晚上男的和朋友们打扑克直至深夜，所以这天早晨睡过了头，当他匆匆赶去水果批发市场进货时，才发现前后不足一个小时，桃子的价格竟然每斤涨了五角。因此，他们卖两箱桃子，要少赚三四十元钱。

了解到这些，我感到就事论事肯定不会有结果，因为少赚的钱是无论如何也找不回来的。于是我笑着逗那位妻子说："人们都说塞翁失马，焉知非福，你不妨让他再上点别的东西卖一下呀。"当丈夫的一听我这话，立马弄来两筐蔬菜，辛苦张罗着叫卖，从而弥补了损失。女人的怨气自然也就消了。

第二天，再遇到那位妻子，我忍不住问："你还生他的气吗？"

她略显羞涩地说："男人就是这样，你不能跟他们动真气。他身上的确是有些缺点，但一碰到关键事儿，我知道他总是靠得住的。"

我经常听见有姐妹抱怨道："我真的没有办法再忍耐我家那位了。他固执、倔强，硬得像块石头……"每逢这时，我就给她们讲牡蛎和

珍珠的故事：

有个女孩要结婚了，母亲送给她一颗珍珠，然后告诉她珍珠的来历。沙子进了牡蛎的壳内，牡蛎觉得很不舒服，但又无法把沙子吐出来。它面临着两个选择：一个是抱怨，与沙子毫不相容；另一个是同化，与沙子和平共处。聪明的牡蛎选择了后者，开始把它的养分挪出一部分，把沙子包起来。此时，牡蛎觉得沙子已经是自己的一部分了。后来，牡蛎给予沙子的养分越来越多，沙子渐渐成为牡蛎的精华，直至成为它生命中的珍珠。

要获得生命中闪光的珍珠，我们也要有牡蛎那样的胸怀：甘于付出，勇于承担。用爱心去融化生命中的另一半，总有一天，滋养出的“爱情珍珠”也会成为我们一生的财富。

|“利他”是夫妻关系的基本元素|

如果夫妻双方都以自我为中心，总想让对方服从自己的想法和意志，双方的心理距离就会越来越远，久而久之，甚至会成为最熟悉的陌生人。所以说，美满婚姻的基本元素，除了忠诚和信任，“利他之心”必不可少。

正如稻盛和夫先生所说的，人与人之间应该多一点“利他之心”。这个“利他之心”，是善待他人之心，是慈悲之心。

“利他”这一说法，听起来似乎有点过于崇高、伟大，其实这是夫妻相处的基本元素。通俗点讲，妻子通过体贴丈夫，赢得丈夫由衷的喜悦；丈夫通过关心妻子，让妻子有更多的安全感，这都属于“利他”的行为。

夫妻双方若都怀有“利他之心”,婚姻的基础就会越加牢固。相反，如果一个妻子整天无休止地批评和埋怨丈夫，说明自身在涵养方面也存在很大不足，很容易让婚姻亮起红灯。

我有这样一个好友，她之前由于性格上有些强硬，凡事在丈夫面前都不让步，闹得丈夫对她凉透了心，夫妻俩虽同居一室，心却隔着千山万水。

每天下班后，丈夫要么回家躲在书房里不搭理她，要么找各种各样的理由拖到三更半夜才回家。这种冷战持续了多年，她似乎也习以为常了。

后来，在我的劝导下，她参加了一次女德文化学习班。老师的演讲使她恍然大悟——夫妻关系也要从培养“利他”之心做起，逐渐约束并改变已有的脾性，主动用真诚来感化对方的心灵。

于是她开始改变自己。首先从改变对丈夫的称谓开始，不管丈夫是否搭理自己,他出门和回家时,她总要说一句“老公去上班啦”“老公回来了”。

刚开始，丈夫很不适应，以为她又要搞什么新名堂折腾他，后来也就慢慢适应了。之后，她又开始每天一早就给老公擦皮鞋，晚上见老公的衣服皱了，主动拿来熨平整。

就这样，靠这些日积月累的小事，家庭氛围渐渐发生了变化。有一天，丈夫终于忍不住了，问：“干吗这样殷勤，是不是做了对不起我的事了？”

女方赶紧回答：“没有。只是想到以前那些年月与你拌嘴有些强词夺理，所以想尽可能地弥补一下。”

这句话让丈夫的心一下子软了下来，多年来堵在两个人心中的疙瘩随之烟消云散。

人们经常说，男人以刚为美，女人以弱为美。这可能是就外在

样貌而论，若谈及夫妻相处之道，那双方都要把自己个性中的棱角磨掉，把握好相处的分寸，这样才能让日子过得安稳。常言道，成为一家人的两个人，不是一加一等于二，而是一加一等于一。如果说婚前各自的性格还算是一种个性，有时凭借这些还能吸引对方的话，结婚以后，很多的个性就变成了缺点。这时候，我们要学会以宽容的心去接受对方的所有，用柔情慢慢感化对方。但凡另一半是个惜福感恩之人，总会体谅你的付出与容忍，进而倍加珍惜与你的这份缘分。

也许，你心存疑惑：我到底应该怎样去温暖对方呢？那就是，无怨无悔地付出：帮丈夫洗一洗衣服、整理一下书架、沏一杯热茶、擦擦皮鞋……

一个女人若能主动改变自己娇小姐的做作和以自我为中心的强势，肯放下身段帮老公做点事，又没有动辄唠叨的毛病，这背后的原因，一定是有了“利他”的思想。

| 家不是讲理的地方 |

有这样一对父母，因不能赶去参加女儿的婚礼，便给女儿寄去了一份礼物。这份礼物是一封薄薄的信，然而却厚重到带给女儿一生的幸福。

女儿：

爸妈听到你要结婚的喜讯，真为你高兴。远隔千里，略有遗憾的是爸妈不能参加你的婚礼，不能在婚礼上献上我们作为家长的祝福。

那天放下你越洋打来的电话，我和你妈的心情久久不能平静，心想还是给你写一封信吧，就算是我们送给你的一份新婚礼物。

女儿，我们只是天底下最平凡的父母，我们的孩子也只是天底下最平凡的女儿，我们不奢求太多，只是希望女儿踏上婚姻之路、走向另一段人生之旅后，能满怀感恩，一路平安。在这里，和你分享一下我们多年相处的切身体会。

先要告诉你，家不是一个讲理的地方。这句话听起来很没有道理，但却是夫妻相处的至理名言，是多少对夫妇（包括我们俩）用多少岁月、多少辛酸、多少爱恨、多少是非，在纠缠不清、难解难分的混乱中，梳理出来的一个结论。

当夫妻双方开始据理力争时，家里便开始蒙上阴影，两个人都会不自觉地各抱一堆歪理，敌视对方，甚至伤害对方，最后只能是两败俱伤，难以收场。多少对夫妻，为了表面的一个“理”字，落得负心无情。他们不知道，家不是讲理的地方，不是算账的地方，那么，家应该是什么地方呢？我们年轻的时候也回答不了这个问题，也像许多夫妻那样，为一点小事争闹不休。那一年，在你叔叔工作调动的问题上，我和你妈意见不合，大吵了一场，甚至闹到要离婚的地步。直到有一天，一位老战友在他孩子的婚礼上说“希望你们俩白头偕老，相互扶携，相爱永远”时，“爱”这个字，像春雷一般响在我的心里。我那时突然明白，家不是讲理的地方，家该是讲爱的地方，爱一时容易，爱一生一世却很不容易。

其次告诉你，婚姻是个空盒子，你必须勤于往里放东西，才有可能取回你想要的东西；你放的愈多，得到的也就愈多。很多人结婚时，对婚姻有许多憧憬，期盼从中可以得到富贵、慰藉、爱情、宁静、快乐、健康，以至于更多更多。然而，要想得到这些，两个走到一起的人，一定要养成一个习惯，那就是先学会给予，学会彼此赞赏，学会相互侍奉。只有这样，那个空盒子才会日渐丰富起来，婚姻给予夫妻的才是幸福美满的人生。

必须承认，很多男人总是有着一些不良习惯，这些习惯似乎与生俱来，而且很难改变，如粗心大意、懒散懈怠、过分自尊自大自傲等等，这些都需要妻子的理解和包容。要知道，我们女人较之男人的优越之处，恰恰在于特有的柔顺和温情，也唯有依靠我们女人的这些品性，男人才能纠正他们天性中的不足。

| 吹毛求疵是婚姻的大敌 |

倘若妻子一味地试图用不停的唠叨去“改造”丈夫，结果势必适得其反，甚至演变为小家庭吵闹的导火索。

一个从未到过海边的人来到一座滨海城市旅游，很幸运地，他在海边捡到了一颗硕大而美丽的珍珠。但是，当他看到那颗珍珠上面有一个小小斑点时，心里塞满的唯有缺憾和惋惜。

他想：“若是能够将这个小小的斑点剔除，那么我手里的这颗珍珠肯定会成为世上最最珍贵的宝物。”

于是，他就下狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在。他又削去第二层，自以为这下可以把斑点去掉了，但是斑点仍旧存在。就这样，他不由自主地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，珍珠也只剩米粒大。

为此，那个人痛悔不已，从此一病不起，逢人便说：“若当时我不去计较那个小小的斑点，那颗珍珠会给我带来多少财富啊……”

每每想到这个故事，我就会联想起自己遇到的另一件事儿。

我傍晚去海边散步时，经常会看到一对头发斑白的老人依偎在海边的一条长椅上。老两口总是静静地坐着，脸上始终挂着一种祥和

的微笑，宛如神态安详的雕塑。

有一天，我走到他俩近前，轻声地招呼道："你们也喜欢看海吗？"

老大爷微笑着朝我点点头，然后，他抬手指了指身旁的老伴。此时我才发觉，这位大爷原来是一位聋哑人，而他的妻子竟是一位双目失明的盲人。

蓦然，我为自己刚才的失言后悔不已。

然而，那两位老人的脸上却没表现出一丝的不悦，相反，老妇人竟用一种极其温和、坦诚的语气说："是呀，我们老两口经常来'看'海的。你一定会感到奇怪吧？其实只要我们彼此心灵之间忘记残疾，我们不就是两个正常人吗？"

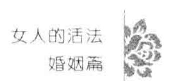
此刻，除了羡慕，我对他们肃然起敬：两位老人神情上没有流露出半点的自卑与遗憾，唯有幸福、自足的笑容洋溢在他们的脸上。

那一刻，我恍然从他们的笑容里寻求到了婚姻幸福的真谛。真正幸福的婚姻，其实不是让我们冒着背负终生之憾的危险，刻意去剔除对方身上那一点点微不足道的瑕疵，而是要我们把握好自己手里的那颗实实在在的珍珠，学会包容，懂得珍惜，从两颗心的合奏里感受真正的幸福。

这使我想起稻盛和夫先生的一句话："人的内心充满至深至纯的幸福感，不是在满足自我，而是在满足了'他人'的时候。"

对于婚姻来说，一个智慧女人所要满足的"他人"，其实就是自己的丈夫，要学会接受现实中的丈夫，在欣赏他的优点的同时，包容他的缺点及不足。

当你已为人妻，或即将为人妻，切记不要把你的伴侣理想化。你越早认识到，他跟其他男人一样，拥有优点的同时必然也有不足，那么你从对方身上获得的就会越多，你的婚姻也就会越幸福。因为当你不再苛求你的伴侣完美无缺的时候，也就意味着你不再对婚姻抱有十



全十美的幻想，你把自己看成了一个正在成长、正在学习、随时调整状态争取进步的女人，而你的伴侣同样也会用他自己的方式做着同样的事情。

在斑驳陆离的红尘之中，尊重彼此的个性和人生之路，成为彼此难得的良师益友，这才是每一对夫妻所孜孜以求的幸福。

丝丝温情撒心田：幸福女人具有温柔可人的性情

一朵睡莲静静地绽放在岁月深处，它宛如我们内心的情愫，清纯而炽热。两个人牵手相伴，点点滴滴的快乐播撒在坎坷的路上，每一个爱的瞬间都值得用心去珍藏。



| 温柔是女性的利器 |

有人说，好女人应该是聪明的；有人说，好女人应该是浪漫的；也有人说，好女人应该是贤惠的……那么，究竟什么样的女人才能算是好女人呢?

我认为，好女人首先应该是温柔的。当然，我这里所说的温柔，并不是指性格软弱、遇事优柔寡断，而是说应该懂得在自己的男人面前适当地示弱。

任何一个在职场上打拼的女性，首先必须是个女人，然后才是职业女性。既然是女人，就应该做到温柔可人。

做个温柔可人的女人，拥有一个成功的丈夫，据说这两件事情有着非常密切的关系。心理学家给出的解释是这样的：一个女人如果温柔，懂得体贴他人，还时常甘心示弱，就会激发出丈夫的进取心、成功欲。因为他总想给身边这个性情如水的女子搭建世间最美的城堡，庇护她一生。成功，无疑是提供这一切的前提。

奥嘉的丈夫卡巴布兰加曾是古巴的外交官和著名的国际象棋大师，然而，就像许多能力不凡的男人一样，他对自己的想法非常固执。但是他们的婚姻却非常美满成功。奥嘉的秘诀之一便是时不时地带给丈夫愉悦欢喜，所以丈夫有时候也会高兴地放弃一些自己本来执意坚持的想法，为的是博取她的欢心。

那么，奥嘉是如何讨丈夫欢喜的呢？很简单，只不过是做些“小牺牲”而已：当丈夫心情不好而不说一句话的时候，她就任由他独自去思考，而不会以唠叨的话来激怒他；她本来喜欢参加舞会，但丈夫却喜欢待在家里，所以她就心甘情愿地放弃许多迷人的舞会；如果丈夫不喜欢她穿在身上的衣服，她就马上去换一件他喜欢的穿上；丈夫很喜欢哲学和历史类著作，奥嘉本来只喜欢比较轻松的休闲散文，然而，她还是细心地阅读了丈夫平日里喜欢的书籍，这是为了赶上丈夫的思想，从而欣赏并领会他的话。

她的丈夫有没有因此而感激她呢？答案是肯定的。卡巴布兰加先生原本认为，给妻子赠送礼物是一件非常可笑和矫揉造作的事情，可是在一个情人节，他却像个小学生一样红着脸，送给他的太太一盒大大的包装精美的巧克力。这是他刻意想要对他心爱的妻子表示爱意。

奥嘉高兴得无法形容，她那理性固执的丈夫竟然会有如此浪漫的举动。从此以后，送礼物给自己的太太，就变成了卡巴布兰加先生最大的乐趣之一了。有一次，他竟花钱请一名职员加班两个小时，用大小不同的盒子把一瓶香水层层包装起来，只是为了看一看妻子打开这些盒子时的表情。

对于婚姻的经营，奥嘉是一个多么成功的女人！她用自己温柔的性情给予丈夫幸福，而她也从丈夫那里获得了更大的幸福。

撒娇是夫妻恩爱的催化剂

令我感到困惑的是，许多深爱着自己丈夫的女人却在不知不觉中将女人温柔的天性给丢弃了，她们不知道如何对待丈夫，甚至连在一些重要的节日如何对丈夫表示也把握不好。

她们内心虽然有爱的渴望，却仍在做着惹人厌的事：当丈夫要出门时，缠着他们不放；在应该静静聆听丈夫说话的时候，却喋喋不休；管理起家庭来，又像个生硬的教官，毫不讲究技巧……下面这个故事或许能给这样的女性朋友一些启发：

悄然而至的缘分，将她和他牵到了一起。

两年后，他俩结婚了，洞房就布置在他租住的那处套一的老楼房里。婚礼简单到极点，两个人只宴请了几位要好的同事和朋友。

在那座房产贵如金的城市里，他俩最大的梦想，就是能够拥有一处属于自己的居室。为了实现这个巨大的梦想，他俩平时总是省吃俭用。

结婚后的第一个情人节，他想买一束玫瑰花送给她。那天中午，他俩难得有时间一起外出散步。经过鲜花店的时候，他发现玫瑰花的价格竟比昨天暴涨了几倍，一枝"蓝色妖姬"居然标价一百多元。见他望着花店发呆，她拉着他的手赶紧走开了。

返回的路上，经过一座过街天桥，她忽然对他撒起了娇，甜腻腻地说："你不是要送我一件礼物吗？那就背我过桥吧。"

他稍微一愣，继而略显愧疚地蹲下身去。她兴奋地用双臂攀住他的肩，一边笑着，一边数着脚下的台阶。他没有费多大力气，就将她背到桥顶，而后又转了两个圈子，才将她放下。她则像个孩子一样欢呼着，继而，两个人扶着栏杆大笑起来。他俩怪异的举动，惹来很

多诧异的目光。

此刻，他发现她的眼睛里竟溢满泪水。

他通过努力，在女儿5岁的时候，被公司董事会任命为销售部经理。而她仍然是一名售货员，只是换了一处距家近一点的超市工作。他曾多次提出，让她在家里做全职太太，因为以他现在的薪水足可以维持家庭生活的开销，并偿还银行的购房贷款。然而，她始终不同意。她说家是两个人的，不能把责任放到一个人的肩上。

如果没有接到那条短信，他竟然疏忽了今天又是一年中的情人节。短信是公司内的一个女孩发来的，约他晚上一起吃饭。那是一个美丽而时尚的女孩，她对身边许多殷勤的男生都视而不见，却在暗中对他展开猛烈的攻势。有时候，他的内心也会产生一种情不自禁的感觉。

想到晚上的约会，他既有些激动，又有些忐忑。然后，他思忖着应该送给对方一件什么样的礼物。

回家之后，她微笑着问道："亲爱的，你猜今天是什么日子？"

他佯装糊涂地摇了摇头。

她故作生气地说："今天可是情人节啊，你一定又忘了为我准备礼物。"

然后，她提出来到外面散步，他心不在焉地点头答应。经过一家鲜花店的时候，他走进去买了一束"蓝色妖姬"送给她。这一次，她没有阻拦。他问她去哪儿，她不答。

他俩好像是漫无目的地走着。在经过那一座过街天桥的时候，她问："你知道它有多少级台阶吗？"

他摇摇头，她却认真地告诉他，天桥有32级台阶哩。

然后，她又撒起了娇，说："你还记得我俩结婚后过的第一个情人节吗？你就是从这儿背我上去的。现在，你可以再背我一次吗？"

他恍然明白了她的心思。

犹豫了片刻，他便蹲下身去，将她背起来，走上台阶。她没有再像先前那样开怀大笑，而是低头仔细地数着脚下的台阶，仿佛只是为了印证自己的记忆。

将她背上桥顶的时候，他已经气喘吁吁了。她一脸幸福地说："对于我，在这个世上没有比这更珍贵的礼物了。"

他抚摩着她的秀发，内心忽然涌起一股深深的愧疚。

短信铃声响起，是那个多情的女孩发来的："我可以猜一猜你在做什么吗？"

她已经猜到对方是谁，但是并没有追问。

而他只回复了这样一句："我在陪妻子温习爱情！"

这个故事中的女主人公其实早已经察觉到了丈夫的隐情，如果她当时摆出的是一副死缠烂打、大哭大闹的撒泼姿态，也许丈夫会在这个情人节摔门而去，接受那个女孩的邀请。他们的婚姻，不仅无法弥补裂痕，甚至会最终破碎。

稻盛和夫先生对如何处理一些复杂的事情曾提出这样的观点："越是错综复杂的问题，就越要回到原点。"具体来说，面对棘手的问题，用质朴的心态和简单明了的原理去判断、处理即可。

所以，为人妻，要学会巧妙地运用撒娇这门艺术，像上面故事里的女主人公一样，为婚姻安装上一个无形的"安全阀"。

也许，有些已为人妻的女性听了我的观点会很不赞同："夫妻平等，谁都有自尊心，难道让我屈服在辱骂与拳头之下，还要赔笑脸？我可不能服这个软！"

如果是这样理解，那就错了。妻子给丈夫一个笑脸、一句幽默话，绝不是软弱的表现，而恰恰能显示出一个为人妻者的智慧、气度和涵

养。

所以，做妻子的，当丈夫大发脾气时，不妨试试这招撒娇绝技；当丈夫心情郁闷时，不妨送上温柔的关爱。这对增进夫妻之间的感情，肯定会大有裨益。

| 女为悦己者容 |

追求美是人类的天性。心理学家发现，一般人都有“美的就是好的”这一观念。不管是美丽大方的衣着还是优雅得体的举止，都会使人产生赏心悦目的感觉。即使亲为夫妻，女人也应该尽量保持外在的整洁、大方和美观，不要给对方邋遢之感。

女为悦己者容，我敢肯定，我们当中的任何一个女人都希望在钟情者的心目中留下一个美好的印象。在同恋人谈恋爱时，甚至会琢磨头上的每一根秀发、衣服上的每一颗纽扣是否尽善尽美。

有一位长相和身材都非常一般的妻子，她温柔、贤惠、善良。丈夫很爱她，却从来没有赞美过她。因此，她的内心一直感到不踏实，她觉得丈夫的表现还不足以作为爱的凭证。

终于有一天，她忍不住问道：“难道你就从来没有觉得我有美丽的时候吗？”

问完之后，她忽然有些害怕，担心丈夫的回答让她失望。

丈夫沉吟了一会儿，肯定地回答说：“每次下班回来，见你都把长发梳理得那么飘逸，看上去真美；在外面吃饭时，满桌的人都大嚼大咽，只有你小口小口地吃，那么克制，那么优雅，真美……”

丈夫的回答，让她真正明白了，一个懂得为悦己者容的女人，即使相貌平平，也会有美丽的时候。一句话、一个表情、一个动作，都

足以让男人心动，并牢记在心。

她也相信，丈夫是爱她的，并由此感到一种从未有过的安全与踏实。

对于每一个女人来说，婚姻是人生提供给她们的另一个修炼场所。从情窦初开的妙龄少女，到温柔甜美的人妻，再到一位优雅成熟的母亲，自始至终女人都不能放弃对自己内心和气质的修炼，应让每一时段的自己都呈现出与众不同的魅力。倘若离开了美，爱虽不会完全失去，却会渐渐地褪色。我们不妨留意一下，在那些琴瑟和鸣的美满家庭中，夫妻双方多是非常注意维护自己在对方心目中的美好形象的。

然而，我们当中的许多女性，在从姑娘变成妻子之后，她们的爱美之心虽然未减，出门在外仍免不了精心打扮一番，但却忽视了最最主要的“悦己者”——由恋人变成的丈夫。

有一位姓叶的先生，越来越难以忍受妻子蓬乱着头发，穿着那套病号服般的睡衣睡裤，在房子里走来走去。然而，妻子只要出门，总免不了精心打扮一番，跟在家邋遢的样子相比，简直换了一个人。为此，叶先生十分苦恼，也十分困惑。

有一次，叶先生代表公司去美国谈一笔贸易，闲暇之时，同几位美国人探讨了一番家庭问题。

美国人向叶先生传授了不少西方妻子的招数，比如：妻子在家不当着丈夫的面化妆；妻子在外穿着比较随便，但在家里，特别是单独与丈夫在一起的时候，往往打扮得比较漂亮。

叶先生大受启发，回国后，特意为妻子选了一套高档的睡衣，连同这些经验一起送给妻子。岂料，妻子听了之后勃然大怒，还将那套

睡衣扔到一边去了。

碰了一鼻子灰的叶先生百思不得其解：谈恋爱时那个整洁文雅又温柔的姑娘，为什么变成这个样子了呢?

叶先生虽然仍在凑合着过日子，但妻子的形象无疑在他的心目中大打折扣，他对婚姻也丧失了信心。

聪明的妻子不妨试想一下，假如你化着淡妆、身着轻松洒脱的家居装、温情脉脉地迎接下班回来的丈夫，并为他打理一下被风吹乱的几缕头发，再来一个甜甜的表达爱意的小动作，何愁你的丈夫不为你陶醉，何愁你在丈夫眼中不光彩照人呢?

开启心灵的钥匙：幸福女人懂得与爱人沟通

最美的情感在于两颗心亲密无间，那就用心在两个人的心灵之间搭一座坚实的桥梁吧！你走进他的世界，他走进你的风景。在温暖的依偎里，彼此都拥有了一把开启幸福之门的钥匙。



| 沟通是夫妻和谐的钥匙 |

曾经，我在一本杂志上看到过这样一幅漫画：画面上画着一只脚，穿着一只皮鞋；那只皮鞋的外形美观，看上去十分结实，鞋带也系得很紧；漫画里的鞋子上面，赫然写着“婚姻”两个字。

这幅漫画名为《鞋大鞋小只有脚知道》。我为这幅漫画作者的精巧构思而深深地叹服，他用简单的几笔便将婚姻的内涵深刻地勾勒了出来。我当时真的有一种冲动，想问一问每一只穿鞋的脚：“您感到舒适吗？”

然而，静心想一想，又觉得没有必要。事实上，只要那些穿鞋的脚都在匆匆前行，踏过坎坷，踩平泥沼，一直没有换鞋的愿望，这就说明它们是彼此适应的。

当然，这并不等于没有矛盾。

我们可以留意一下，为什么在许多家庭里面，日常生活就意味着不断的顶嘴、不断的耍脾气和自寻不愉快呢？为什么一家人会因为

长期无谓的争吵而吞没彼此的爱呢？我认为一个最主要的原因就是夫妻之间缺少了沟通。

有一对事业有成的中年夫妇，因为各自忙于自己的事业，忽视了沟通，感情渐渐冷淡到了冰点。只是因为女儿这一颗纽扣在维系着，他俩才没有将“离婚”这个压抑在心中已久的词语说出口来。

在情感一次次遭遇搁浅之后，妻子终于忍不住向丈夫提出了分手的请求。丈夫听了之后，如释重负地点头答应了。他俩的分手很平静。为了不使女儿遭受过重的心理打击，他俩约定，分手的事情暂时对女儿保密，而且，两人还要像从前一样，每隔一个星期都要打电话问候远在澳洲求学的女儿。

离婚之前，妻子放下手中繁忙的业务，提出让丈夫陪她回一趟大连老家。他俩是在大连相爱的，然后一起南下打拼。为了满足她的这个心愿，他决定从百忙中抽出几天赴约。两人在大连老家逗留了两天，在她的父母面前，仍佯装得跟从前一样亲热，只是这亲热的背后隐藏了过多的尴尬。

然后，他们匆匆登上飞往南京的客机。当飞机抵达禄口国际机场的时候，一件意外的事情发生了：飞机在机场上空盘旋了一周之后，并没有降落。此时，空姐通知乘客飞机出了点小故障，正在紧急处理中。顿时，客舱内弥漫着一种紧张的气氛。为了缓和这种气氛，空姐的脸上始终挂着优雅的微笑。

时间一分一秒地过去，飞机依然没有降落。继而，空姐要求所有乘客都系好安全带，弯腰屈膝，双手抱头不要动。待惊惧的乘客们快速做好这一切之后，机舱内的灯全部熄灭了，大家在一片漆黑中静默等待。

蓦然，妻子想到了电视上播放的那些空难画面。她从没有想过，

这种厄运会突然降临到他们的头上。她的身体不由自主地颤抖起来。这时，她感觉黑暗之中，有一双有力的手臂从旁边紧紧揽住了她。原来，丈夫并没有遵照空姐的指示，做出那种自我保护的姿势。

他明显感觉到了她的身体在发抖，便轻声安慰道："不要怕，空姐刚才说了嘛，只是小小的故障。"

然而，飞机一直在空中盘旋着。她越来越清晰地感觉到他的心跳随着时间的流逝在加剧，然而他一直紧紧地抱住她。

她惊惧地问："我们……会不会……摔下去？"

他声音坚定地回答："不用害怕，有我在你身边哩。"

飞机在空中盘旋了多长时间，他俩已经说不清了，只是感觉这段时间就像十年一样漫长。她也记不清,他在她的耳边说了多少次"不用害怕"，唯一能够感觉到的，是他的衬衣和她的丝裙被汗水粘连在一起。

终于，飞机在一阵迅疾的滑行和剧烈的颠簸之后，安全着陆。当他俩惊魂未定地在空姐引导下走出机舱时，已经是晚上9点多了，此刻，他的手臂还是紧紧拥着妻子。直到现在，他俩才知道，刚才是飞机的起落架发生了故障。在机上备份燃料即将耗尽的时候，机长最后采取了迫降措施。幸运的是，所有乘客都像他俩一样，有惊无险。

在往机场外走时，她问道："刚才，你为什么一直拥着我呢？"

他用开玩笑一般的语气回答说："我想飞机万一坠落下来，希望我能先落下为你垫底——我可不想让女儿一下子同时失去父亲和母亲。"

听了之后，她怔住了。随后，竟像孩子一样，一边用手擂着他的后背，一边呜咽起来。他的眼睛也湿润了，那是一种久违的感动。在霓虹灯映照下，两个人紧紧地拥抱在一起……

一次心灵的沟通拯救了一桩危机四伏的婚姻。可以说，沟通是解决婚姻问题的第一把钥匙，也是最重要的钥匙之一。然而，沟通能力不是与生俱来的，所以，姐妹们，为了让爱情保鲜、家庭和谐，我们一定要在日常生活中不断学习夫妻沟通的技巧。遇到问题，逃避或冷战的处理方式只能加剧矛盾，只有坦然面对、学会倾听、懂得站在对方的立场思考问题，才会慢慢找到沟通的诀窍。

| 给爱一个回头的机会 |

前一段时间，我跟一位在地方民政局工作的朋友坐在一起聊天。她的工作便是办理结婚登记和离婚手续。

自然，我们俩在一起交流的就是现代人的婚姻这个话题。其中她说的这样一件事情，令我记忆非常深刻：

有一天，一对年轻的夫妇匆匆走进我的办公室，要求办理离婚手续。当我询问两人的离婚原因时，女方竟忍不住啜泣起来。原来，他俩结婚还不到两年，男方竟迷上了网游，并因此认识了一个女孩。后来，男方还背着女方偷偷跟那个女孩见了面。女方发现之后，愤然提出了离婚。

我没有急于为那对年轻夫妇办理离婚手续，而是微笑着问道："请你们如实告诉我，在没有发生这件事情之前，你俩有没有真心相爱过？"

两人听了之后，都低下了头，以沉默应对。

随后，我跟小两口换了一个话题："在你们做出决定之前，我要讲一个真实的故事。我的父母都是农村人，两人是通过自由恋爱结合的。在当时那个年代，这可谓石破天惊。后来，不知道什么原因，我

的父亲染上了赌博的恶习，把家中值钱的东西都输掉了。为此，我母亲经常和父亲吵架，并一怒之下回了娘家。然后，我母亲就把心中那个离婚的念头告诉了我外婆。你们猜一下，我外婆听了之后是怎么说的。”

年轻夫妇彼此瞅了瞅，而后茫然地摇了摇头。

我便将这个故事继续讲下去："我的外婆听了之后，反问我的母亲：'他有没有把你输出去？'外婆见我的母亲摇头之后，断然地说：'既然他没有把你输出去，你就回去接着跟他过。'从那以后，我的父亲竟浪子回头，再也没有赌博过，甚至赌场上结识的朋友都决然断交了。现在，我的父母都是六十多岁的人了，几十年来没有红过一次脸。"

讲到这儿，我意味深长地和那对年轻夫妇说："我讲这个故事，其实就是想告诉你们，每一个人的婚姻都可能会亮红灯，但是一定要懂得给爱一个回头的机会，让爱情继续上路。我建议你俩再回去沟通一下，明天再决定好吗？"

那一对年轻夫妇显然被我讲的故事给打动了，他俩犹豫了一会儿，然后彼此用目光打了一个招呼，一起走了出去。

第二天，他俩没有来，以后也没有来……

我在钦佩朋友认真的工作态度的同时，也被这个故事给深深地打动了。我想，能够被这个故事感动的两个人，在未来的生活里，一定能够共渡难关、永久相伴。

其实，爱的真实滋味就蕴含在平凡的日常生活之中。每个人都是婚姻的经营者，夫妻相爱最高的艺术是知己知彼，夫妻相处最大的失误是知其然，不知其所以然。所以，夫妻相爱一生的艺术，不是彻底改变自己或对方，而是通过贴心的沟通把各自调整到一个适度的状态，给爱一个怀抱的同时，给彼此呼吸的空间。

为了维系幸福的婚姻，夫妻之间必须学会以开放、恳切、诚实的态度沟通。除了语言上的沟通，我们女人还要善用一些非语言的技巧来给枯燥的生活几许新意，拂去对方心中的疲乏和困顿。

有一对“冷战”已久的夫妇，因为彼此缺乏沟通，感情日渐降温，直至冰点。他俩逐渐厌倦了这种生活，最终做出了“和平分手”的选择。

那是在一个阴郁的上午，男人从楼下的库房里推出一辆闲置已久的自行车。这辆失去昔日光泽的“永久”牌自行车，是他俩刚结婚时购买的。当时，他俩在同一家公司上班。他们居住的小区距离公司有十多里的路程，这令女人感到非常头疼，因为她晕车严重。只要车一颠簸，车厢里的乘客稍一拥挤，她一嗅到汽油味儿，十有八九会呕吐。因此，她经常会在上下班乘坐公共汽车的途中制造出一些尴尬。

男人便毫不犹豫地买了这辆自行车，他也不再乘坐公共汽车，而是选择用这辆自行车驮着妻子上下班，风雨无阻。他曾对新婚妻子许诺说:“我会用‘永久’驮你一生。”当时，女人坐在自行车的后座上，紧紧揽着男人的腰，眼睛里溢出幸福的泪水。

后来，男人有了自己的公司，也有了自己的轿车。女人坐在舒适的轿车里，竟留恋男人骑自行车驮她上下班时的那段日子。

他俩已经好长时间没有一起外出了。当然，这将是他俩最后一次一起外出，因为他俩已商定好了，到民政局去办理离婚手续。女人提出了唯一的要求，就是让男人骑自行车驮她去。他答应了。

老天好像故意跟他俩开起了玩笑，他俩刚一走下楼，竟噼里啪啦下起雨来。女人转身上楼，找来一把雨伞，然后，她撑开雨伞，娴熟地跳上自行车的后座。可能是有好几年没有骑自行车了，也可能是下雨天路滑，男人骑得很慢，姿势也显得十分笨拙，有几次都险些摔倒。原本十几分钟的路程，他俩竟走了半个多小时。

终于来到民政局的楼下，男人放好自行车。当他转头看身后的女人时，眼里顿时露出了惊讶的神色——女人虽然撑着雨伞，但她的全身却被雨水浇透了；而他的身上，只有两个衣角被雨水淋湿了一点。

原来在途中，坐在他身后的女人，一直都把雨伞撑在他的头顶上。

男人问："你这是干什么？"

女人说："没什么，怕你着凉，引起老毛病。"

原来，男人一感冒，就会引发哮喘，非常痛苦。

沉默了许久，男人又推出自行车，异常恳切地说："好久没有驮你了，我想在雨中驮着你四处转一转，好吗？"

女人平静地一笑，朝男人点了点头。

随后，她撑开雨伞，轻松地跳上车，仍旧以先前那种温暖的姿势，将伞罩在男人的头顶上。那把雨伞就像一朵美丽的睡莲，绽放在飘雨的街头……

这是一幅多么美丽的画面啊，它就像是浪漫的初恋，充满了温馨与温情。一对因为缺乏沟通而日渐隔阂的夫妻，通过一次心灵的沟通，重温了爱情，挽救了岌岌可危的婚姻。

想来，在我们的身边一定还有许许多多因为各种原因而陷入"冷战"的夫妻。在这儿，我很想问他们一个问题："你们坐下来真诚地沟通过吗？"如果没有，那就尝试一下，再给爱情一个机会吧！

稻盛和夫先生说："美好的未来孕育于正确的'活法'中。"那么，美好的婚姻不正是孕育在我们正确的"活法"当中吗？既然我们都希望获得幸福的婚姻，那就不能忽视了夫妻真心沟通这个重要的环节。

夫妻之间只有不断地加强沟通，才能搭建起相互平等、相互信任、彼此尊重的情感基石。可以说，遇到问题，第一时间与爱人及时地沟通，这是彼此信任的体现；采纳爱人的建议，这是彼此尊重的表现；夫妻

合力解决问题，这又是彼此相爱的见证。譬如，当我们和爱人商量一些比较重要的家庭事务时，不妨多问几句“你看呢”，以便加强沟通，在融洽的气氛中征求对方的意见，在愉悦的心境中决定取舍，这也许是幸福家庭不可缺少的柔顺剂。

丨爱是两颗心的交融丨

既然身为人妻，就应该对丈夫“长相知，不相疑”。这既是我们女人对自己的爱情和婚姻充满信心的表现，也是夫妻双方平等相处、同舟共济的基础。退一步说，每天都对丈夫疑神疑鬼，除了证明内心的不自信，又能解决什么问题呢？

爱，是两颗心的交融。作为人妻，若怀着一颗真诚的心与丈夫相爱，首先要对自己的婚姻充满信心，同丈夫心心相印。另一方面，妻子对丈夫的信任感一定要以积极而宽容的方式来培养，千万别因猜疑而阻拦丈夫在外面的正常交往，也不要用消极防范的方式来对待丈夫必要的异性交往。反过来讲，假如丈夫的心另有所属，那么，妻子的担心、猜疑、防范和争吵，又于事何补呢？

有这样一对老夫妇，他们年轻时相爱，携手走过了漫长的一生。

当他们风华正茂时，男人却因莫须有的罪名被投进了监狱。在那以后漫长的日子里，女人用她柔弱的身子支撑起了那个将倾的家。

她孝敬老人，抚育幼子。艰难的岁月里，她曾用自己身体里的血液换来一家人赖以活命的粮食……

当男人从监狱走出来的时候，他那曾经如天使一般美丽的女人已经被生活折磨得形容枯槁。女人积劳成疾，身染重疴。男人知道他心爱的女人已来日无多……

他四处凑钱，然后带着他的女人遍访名医。当所有大夫面对女人的重病都回天无力的时候，男人就拿出了他珍藏多年的日记本，那里面写满了他年轻时对女人的爱慕和思念。

他俩用年轻人的方式温习着往日的恋情，携起手来与死神抗争。也许是爱创造了人间的奇迹，这对夫妻一直携手进入了耄耋之年。

女人终于去了，她的生命如同耗尽油的一盏灯。在男人整理女人遗物的时候，他发现衣柜里面全都是他的毛衣、毛裤，都是他偏爱的颜色。那些毛衣、毛裤足够他穿到100岁。女人虽然先走了，但留下了她编织的毛衣陪着她的男人。可以说，女人用爱编完了自己的一生。

女人去世之后，男人就把妻子留下的钥匙缝在贴身的口袋里。

那把已经磨得很光滑的钥匙上面，似乎还残留着女人的指痕。男人嘱咐他的儿子，等到他也去了的时候，一定要把两把钥匙放在一起。

唯有爱得深切，才能地老天荒。故事中的女人用自己一颗坚定而柔软的心，温暖了男人一生一世。她默默无言，却用行动搭筑起了与爱人沟通的桥梁，甚至死后，她的深情依旧温暖着爱人的心。

人世间最成功的婚姻，就是无论在什么时候，都能用爱这把钥匙开启彼此心灵，让夫妻同甘共苦，亲密无间。

点亮一盏温暖的灯：幸福女人既能净化男人又能成就自己

在这个渐冷的深秋，用我们心灵深处的爱点燃一盏灯吧！只要有温暖的灯光相伴，前方的道路无论是坎坷还是泥泞，都不会迷失方向。



| 好女人是男人的“净化器” |

“每一个成功的男人背后都有一个伟大的女人。”这里所指的伟大的女人，就是所谓的贤妻。有了一位贤妻当内助，男人就能够顺利地获得事业上的成功。这种看法目前已经得到普遍认可。

没有女人的男人，就像沙漠中的沙一样，易冷易热、易暴易怒，无法较好地把握自己；相反，有女人的男人，就像海滩上的沙，在女人柔情似水的滋润下而性情宁静、品德温厚。当然，他身边的女人必须是好女人，因为好女人是男人的“净化器”，能净化男人天性中的幼稚、冲动和浮躁。

宋朝的时候，著名抗金夫妻韩世忠和梁红玉的英名无人不晓。殊不知，年轻时的韩世忠却是个花花公子，终日流连于花街柳巷。

韩世忠很有才干，可惜却经受不住女色的诱惑，幸运的是，他遇上了一位杰出的女人，她就是梁红玉。他们成亲之后，韩世忠仍恶

习不改。梁红玉这位性情刚烈的女子，不管韩世忠如何风流，在外人面前，她都能做到不生气、不抱怨、不流泪，尽到为人妻的本分。

可是，过了不久，韩世忠却突然改过自新了，这究竟是怎么一回事呢？

原来，为了不上进的韩世忠，梁红玉不知偷偷流了多少眼泪，但她从来没有在丈夫面前装腔作势地哭过一次。

有一次，韩世忠匆忙出门，忘了带一样东西，便返身回家取。刚进院子，便隐约听见从屋内传出嘤嘤的哭声，透过窗户，他意外地发现梁红玉正在伤心地哭泣。韩世忠看到这种情形，内心深处受到了震撼，进而开始反省自己。

从那以后，他克服了自己天性中的弱点，义无反顾地加入到了抗金的行列，建立了不朽的功勋。

男人的热情是极其可贵也极其可怕的东西，它既能使男人精力充沛、不畏艰难地走下去，也会使男人为达到一个目的忘乎所以不计后果。这时候，身边若有一个好女人，她就像一张特制的网，将男人热情中的急躁、忧烦、盲目等杂质过滤掉，同时，这张网本身又给男人注入了宁静、果敢和坚韧，最终使男人的热情成为成就事业的真正动力。

| 聪明的女人会为男人留足面子 |

日本明治时期的文学家夏目漱石在其名作《少爷》中描写了一段两个男人互相推让的情景：

“那一次茶水钱，还给你！”

“不不，我请客，怎么能要你掏钱！”

为了几个小钱，两人又推让又争吵，各不相让。无奈，只得把钱放在俩人办公桌相连的地方。直到硬币上落满了灰尘，还是无人动一下。

只是寥寥几笔，夏目漱石便将天下男人爱面子的心理刻画得淋漓尽致。

好女人在净化男人的同时，也会聪明地为他留足面子。

男人应该是天底下最爱面子的一种动物，为人妻者应该尽早了解这一点。如果心存怀疑，你不妨留意一下自己的身边，其实不仅仅是你的丈夫，男同事、男上司、男同学都同样有“死要面子活受罪”的毛病。

爱面子,是男人的本性。如果哪一位男士被某一位女士严厉警告:“你哪里像一个男子汉？”这位男士肯定会颜面尽失，面红耳赤，难以掩饰内心的自卑与愤怒。

家庭中的夫妻关系最紧密同时也最脆弱。当丈夫的大多比较刚强，凡事一般都愿意挡在前面，如果当妻子的在家里事事表现强势，不给丈夫留面子，夫妻俩心理上的隔阂便产生了，天长日久，夫妻间的裂痕就会愈来愈深，最终难以弥合。

因此，夫妻相处，女人要懂得示弱，尤其在夫妻一同出席的公众场合，女人要给丈夫留足面子，甘当配角，不要抢着说话，不要动辄显示自己，而要在言谈举止上多多配合丈夫。丈夫说的只要没有差错，就要点头示意，尤其是丈夫与别人谈生意的时候，不要在旁边指手画脚，不要时不时地提示丈夫注意声调、语气，而是坐在丈夫身边，及时拉拉他的手，递个眼色就足够了。因为这些温情的小动作足以让丈夫明白女人的提醒，自然加以改正，而且妻子的体谅无形中给了丈

夫很大的自信。

这些年来，我家先生的脾性发生了很大的变化，究其原因，很大一部分得益于我长期的“柔性攻势”,使他在潜移默化中改变了性情。

当丈夫脾气急躁的时候，我就刻意使自己慢下来；丈夫放慢生活步伐的时候，我就适当地表现急的一面。这样彼此互相磨合，生活就会有张有弛，充满节奏。再者，我长期给予丈夫宽容与尊重，丈夫自然懂得回报。三十多年来，我感到他像一个长辈一样，给予我很多的呵护与关爱，把我当成小女人一样地宠爱着。当然，在丈夫疲乏劳累或面对重重压力的时候，我也会像母亲一样默默地疼惜他、照顾他。

另外，聪明的女人还懂得在适当的时候夸赞丈夫。有些男人由于为人处世较为谦谨，不喜欢在别人面前自夸，但如果他的妻子在众人面前“褒奖”他一番，只要恰到好处，那不但无伤大雅，还会起到意想不到的正面效果。

有一对年轻的夫妇，三年前还在做着零散的短工。后来，他俩发现鲜花行业势头很好，便开了一家花店，生意非常红火。

每当面对别人的称赞时，那位妻子总是说：“以前不知道我家那口子有这么多才能，他实在是没有找到发挥的天地。现在，他不但是一个好经理，还是一个优秀的策划师，真不晓得他是从哪儿学来的知识，总能告诉每一位顾客该给送花对象送什么花。”

妻子的夸奖不但使自家男人听了心里美滋滋的，也使花店的生意越来越红火。

那位妻子也许文化水平不高，然而情商不低，我相信是她深爱丈夫的行为和平和的心态滋养出了她这番话，那么平实，又那么贴人心。可是，由于受到传统文化与内敛性情的影响，我们身边的大多数

女士往往不愿意或不知道把对配偶的赞美说出来，而只是“心里记着”。特别是在公共场合，夸赞丈夫对不少妻子来说更是“一大难题”，生怕被别人笑话——“就她丈夫那熊样，还夸呢，不嫌害臊！”

其实，对于女人来说，这是一个极大的误区。

一位名人曾经说过：“没有任何宣传员、推销员、人名记忆机……会胜过一个聪明的妻子。”是的，能够适时适地为丈夫“涂脂抹粉”的妻子，无疑会将丈夫送上事业的巅峰。

若男人已经小有成就，妻子巧妙的夸赞更能为丈夫增添几分高大的形象。譬如，如果想拒绝别人对丈夫的邀请，作为妻子的可以歉疚地告诉对方：“我非常希望他能够与你聚一聚，但他明天有一个重要的合同要洽谈，今天必须做好准备。”

妻子随口说的几句话使对方从另一面了解丈夫，并产生更深的敬佩。对于这样的妻子，任何男人都会心甘情愿地与其相守一生。

稻盛和夫先生说得好：“幸福与不幸，也是由自己的心相呼唤而至的。发生在自己身上的一切都是自己播下的种子。”

幸与不幸皆出自心相，稻盛和夫先生所阐述的即是“心乃万事之源”。当怀着一颗喜悦的心，由衷地赞美自己另一半的时候，我们也将收获到超出预想的喜悦与甜美的果实！

| 对男人依靠但不依赖 |

作为女人，可以尽情地赞美自己的丈夫，同时也要告诫自己：“赞美另一半的同时，千万别丢失自己！”

有些女孩为人妇之后，丈夫收入不错，自己就不想在事业上打拼了，有的干脆辞去工作当起了专职家庭主妇，结果自己在家庭中的地位就只剩下从属和依赖。

其实，女人自身就是上苍最好的杰作。她们比男人拥有更持久的韧性和毅力，虽然平日温柔如水，可一旦坚强起来，就韧性十足，能承受有些硬汉无法承受的挫折和风暴。所以，一旦走向事业，女性朋友们一定要拿出巾帼不让须眉的气度，为女性争口气。

1990年2月，中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气逐渐脱颖而出。但是，由于她长得还不够漂亮，在第六次试镜时还停留在被考虑的范围之列。杨澜知道后，面对主考官的最后一个问题"你将如何做节目主持人"时，回答说："我认为选主持人的首要标准不应是容貌，而是要看他是不是有强烈的与观众沟通的愿望。我希望做这个节目的主持人，因为我特别喜欢旅游。人与大自然相亲的快感是无与伦比的，我要把这些感受告诉观众。"正是杨澜的这些话，彻底打动了导演。进入央视以后，杨澜终于感觉到，做传媒就是她喜欢的事情。靠着自身实力与魅力，杨澜获得了"十佳"电视节目主持人、"金话筒奖"等荣誉，然而她依然不满意已有的成绩，而且开始觉得有点虚："一开始央视让我一下子进入一个殿堂，但是我往下一看，空空如也，下边的基础都不是我自己建起来的，是一个庞大的机构赋予你支持，我觉得特别不踏实，所以我得自己从下边垒砖头慢慢起来，这样才会踏实。"

1994年，杨澜辞去央视的工作，远赴美国哥伦比亚大学就读国际传媒专业，同时利用业余时间，她与上海东方电视台联合制作了《杨澜视线》，这是她第一次以独立的眼光看世界。杨澜同时担当策划、制片、撰稿和主持多种角色，实现自己从最底层垒砖头的想法。更重要的是，这期间，她认识了先生吴征。作为事业上和生活上的伙伴，在为她扩展人际关系网络和事业空间方面，吴征可以说居功至伟。他

总是鼓励杨澜尝试新的东西："宁可在尝试中失败，也不能在保守中成功！"

1997年回国后，杨澜开始寻找适合自己的机会。当时，凤凰卫视中文台刚成立不久，杨澜便加盟其中。1998年1月，《杨澜工作室》正式开播。在随后不到两年的时间里，杨澜一共采访了120多位名人。这些重量级的人物也构成了杨澜未来职业发展的一部分，不少人在节目之后仍和她保持密切联系。这种联系除了会给杨澜带来一些具体的帮助，精神上的收益也不可忽视。同时，与来自不同行业不同背景的嘉宾交流，也让她的信息量获得极大地丰富。两年后，杨澜有了质的飞跃。她拥有了世界级的知名度、多年传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源，进军商界显然所欠缺的只是资本而已。而吴征，正是深谙资本运作的高手。

1999年10月，杨澜辞去了凤凰卫视的工作。2000年3月，她收购了良记集团，更名为阳光文化网络电视控股有限公司，成功地借壳上市，准备打造一个阳光文化传媒帝国，实现她过去不能实现的媒体理念。

杨澜说："人一辈子总是要做一点自己的事，有的时候可以拉开很长的时间做，有的时候你只能超负荷高强度地去完成很多事。这是你自己无法选择的，如果机会来了，你没有把握住它，懒懒散散，那么过去就过去了，所以趁年轻该拼还是要拼一下。"

可以说，今天的女人有更多的机会做自己，所以，千万别被家庭琐事束缚住前行的脚步，别陷在追求品牌的物质享乐里，要勇敢地走出去，靠自己的魅力和实干打造一片属于自己的天空，也许并不辽阔，但一定会给予我们最自由的空气和最真实的快乐。

| 塑造自身独立的人格 |

稻盛和夫先生有这样的期冀："无论我们年纪多大，都希望自己是个拥有梦想、前途一片光明的人。"梦想，就是人生的跳板。没有梦想的人就不可能有创造性，更无法获得成功。

作为女人来说，这又意味着什么呢？当我们步入婚姻的殿堂，夫唱妇随，两个人一起栉风沐雨时，一定不能失去自己独立思想的火花，不能放弃自己的梦想。只有这样，我们才能变得更加优雅，更加富有内涵，更有希望成功。

可是现在，有梦想的女人越来越少，有些女人只是想拥有一份聊以糊口的工作，与丈夫过着幸福而平淡的小日子。其实，真正优秀的男人会希望自己的爱人是个有梦想有抱负的女人，而且还会全力支持她实现梦想。而这也说明，这个男人是懂得欣赏自己的女人的。

美国一家航空公司始终保持着一个令世人赞叹的纪录。这个纪录既不是精良的空中运输设备，也不是骄人的运输业绩，而是公司有世界上年龄最大、工作经验最丰富的空姐诺尔玛·韦布。

这位 79 岁高龄的空中乘务员总是一副精力充沛的样子，在过道里忙来忙去，为每一位乘客送上温馨的服务。几十年来，身材娇小的韦布练就了一身空中乘务员应具备的硬功夫。她处事沉着冷静，在飞行中遭遇雷电等紧急情况下，总是能够神色坦然地教给乘客该如何摆脱内心的恐惧。

记者在采访她时问："尽管您已年近八旬，可为什么还保持着如此年轻的活力呢？"

听了之后，韦布笑着回答："因为我喜欢看到别人快乐——当你时时想到为别人送上一份祝福的时候，你就会从别人的快乐里感到另

一份喜悦。正是这份喜悦的心情,使我始终保持着年轻的心态。现在,我觉得自己跟35岁没有什么区别。”

作为一个女人，不管外表出众还是普通，也不管心智是聪明的还是愚笨的，都要凭着内心的强烈意念去过自己真正想过的日子，而不要被安逸的生活温柔地限制死。心怀梦想，敢于冒险，有一个独立的个性，这样的女人才会浑身上下散发出自信迷人的魅力，而且永远不会随着年龄渐增而光芒不再。

| 夫妻共进才能共荣 |

在夫妻关系中，事业与家庭难以兼顾的问题，恐怕是无数有事业心的夫妻最苦恼的。但不管怎么说，做妻子的如果一味做出牺牲，就等于埋伏下了与丈夫的思想日渐拉大距离的危险。

妻子需要与丈夫保持同步，时常给丈夫带来新鲜感，不断给家庭注入活力，这才是一个和谐家庭、稳定婚姻的好办法。因为，喜新厌旧是人的一种天性，男人有，女人也有。

如果你有了家庭之后，丈夫在不断地进步，今年是主任，明年是经理，几年之后又升职为董事长，他总是以一个崭新的面貌出现在你的面前；而你总会发现丈夫身上的新变化、新亮点，自然会越来越爱他。同样的道理，如果丈夫在前进，而你却总是在原地踏步，甚至倒退，那么你无论多么贤惠体贴，丈夫都会逐渐地感到乏味。因为他从你口中听到的总是油盐酱醋，看到的是逐渐衰老的容颜，另外，必须依附丈夫的收入而生活的你还会变得爱唠叨且多疑。总之，丈夫在你的外表、谈吐和思想上都找不出任何新意，难免他移情别恋。

有一位文化界的名人，尽管年过六旬，但其风趣幽默的性情在演艺圈称得上独树一帜，有时还吸引众多的粉丝环绕左右。

妻子对此处之泰然，她风趣地说，对待男人，不必想着时时控制，男人社交就像乘上一列火车，到站总要下去看看风景，只要别忘了回到车上，最后能回到目的地就行了。

妻子的这种信心来自多年的坚持和努力。作为名人的妻子，尽管吃喝不愁，但她从来没有放弃自身的学习：但凡有时间就参加各种讲座及论坛；在家时也不闲着，练练字，读读书，有时还即兴画上几幅画，写几篇散文。每次与丈夫在一起聊天，总是天南海北应对自如。而且与丈夫一起参加很多文化活动时，她不经意间说出的一两句话总是恰到好处，画龙点睛，这让丈夫及旁边的人大为惊叹——原来名人将自己的妻子也熏陶得这般脱俗。

这个故事不禁让我想起舒婷的一句话："我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。"的确，为人妻，我们更要注意时时提高自己，既不要因为天天宅在家里而被丈夫落下太远，也不要因忙于事业而不顾家，甚至置自己的另一半于不顾。我们要从家务的琐碎中挤出时间，融入社会大环境里，紧跟时代的节拍，拥有自己的独有空间和想法，始终与丈夫齐肩向前走，唯有这样达成的默契才是夫妻的黏合剂。

| 唯有破损的感情是难以修复的 |

人生，虽然我们竭尽全力，力图尽善尽美，但生活有时像个调皮的孩子，喜欢与我们开玩笑，比如一个女人既是贤妻良母，又是事业上的成功者，然而，有一天她发现丈夫变了心……

我相信，她会有暂时的痛，但不会持续太久，因为她失掉的仅仅是一个不该为其付出一生感情的男人，而她本身仍然具有才华和能力，仍然有亲密的朋友圈。她依然能够从事业和朋友当中获得快乐和尊重，从而抚平情感的创伤，重新投入一段新的感情生活。

男人第一次去澳洲拍片归来，买了一串珍贵的鱼骨项链送给女人。

那一粒粒晶莹剔透的珠子上，散发着一缕缕沁人的异香。

女人惊讶地问："这真是用鱼骨做成的吗？"

男人告诉她："这些珠子，是热带一种非常稀缺的鱼的骨骼打磨而来的。一条大鱼的骨骼，最多可以打磨出6粒珠子，而且只有将雌雄两种鱼骨打磨的珠子串到一起时，才会散发出异香。因此，这串鱼骨项链，代表着爱情的坚贞和芳香。"

女人被眼前的鱼骨项链深深地感动了。

男人却笑着说她傻，因为在他看来，只是用一件略有价值的域外之物，便轻易俘获了妻子的忠心。

婚后的第三年，男人爱上了剧组里的一个女演员。在那个女演员的强劲攻势下，男人最终向女人提出了离婚的请求。女人默默地接受了。

男人与女演员为操办隆重的订婚仪式兴奋地忙碌着，就在这时，男人驾车遭遇了车祸，躺在医院的重症病房里，昏迷不醒。医院几次向他的家人下达了病危通知书，而那个女演员始终都没有露面。前妻却住进了病房，没日没夜地照顾他。

男人能够苏醒过来，连医生都认为是一种奇迹。他第一眼见到的人，是憔悴不堪的前妻，眼里禁不住涌出忏悔的泪水。

出院那天，女人约男人一起去海边。

站在古老的栈道上，男人讷讷地问："能够……和你……重新开始吗？"

女人从包里取出那串鱼骨项链，无言地扯开，随后，将散落在掌心里的珠子，一粒粒地抛到海里。这之后，她淡淡地说："有一粒珠子背叛过，芳香就不再真实了。"

从此，女人从男人的世界里彻底消失了。

爱情是浪漫的，有时候又是非常残酷的，谁也没有能力为爱情开出一份保证书，保证永不变质，一生如初。因为爱情放在生活的酱缸里，变质有时是不可避免的。

一个优秀的睿智的女人不会只在男人的心灵里寻找自己，也会在事业的舞台上扮演自己、塑造自己、证明自己。

只有当在离开男人的注目后同样活得潇洒时，女人才能获得心灵最大的自由，才拥有真正意义的灵性、智慧和风采。



养心篇

境由心造，快乐一生

——保持身心健康的诀窍

每个人都有一片属于自己的心灵世界。在这片广阔的原野上，充满了生机，也潜藏着凶险。我们是选择播下自信、希望、快乐的种子，还是选择留下无奈、失望、忧郁的因子？不同的选择，就会有不同的收获。没有一个人能替代我们，也没有一个人能阻挡我们……

滋养心灵，收获成功：成功女人拥有快乐的心境

当冰雪阻挡了我们的脚步时，那就驻足一会儿，堆一个可爱的雪人吧；或像一只飞上树梢的小鸟，抖落一地的雪花。即使在寂寞的暗夜，我们也可以唱一首歌，把心中的快乐传递到繁星深处。



| 平和，以一种花开的姿态 |

人们知道，人们爱惜，花儿努力地开。人们不知，人们厌恶，花儿也努力地开。是的，无关人们的喜怒哀乐，花儿总是在努力地绽放，美好的日子也在一天一天地往前走。我们女人要像花儿一样，抛却无意义的忧虑，以平和的心态迎接每一天。

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受的只有春天，每个人的一生都注定要经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。所以，我们要懂得用平和的心态来看待一切，用平和的心态来对待一切，这样我们的心胸就会更宽广。心宽了，看什么都会觉得顺眼，做什么都会觉得顺心，如此，幸福的感觉就会油然而生。有这样一个小故事，可以让我们对心态有更深的了解。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒种子吧！好难看啊！”小和尚说。

师父挥挥手说："随时！"

中秋时节，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。"不好了！好多草籽都被吹飞了。"小和尚喊。

"没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。"师父说，"随性！"

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。"要命了！种子都被鸟吃了！"小和尚急得直跳脚。

"没关系，种子多，吃不完。"师父说，"随遇！"

半夜一阵骤雨，小和尚一早冲进禅房："师父，这下真完了！好多种子被雨水冲走了！"

"冲到哪儿，就在哪儿发芽！"师父说，"随缘！"

一个星期过去了，原本光秃秃的地面上，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点头说："随喜！"

面对同样一件事物，师徒二人从不同角度、用不同的心态去观察、去品味，得出的结论和感受是完全不同的。我们平时的生活也是如此，当我们以积极的心态面对生活时，生活就会处处充满阳光；当我们以消极的心态面对生活时，就会感到忧心忡忡，生活里也就总有阴霾。

比如，面对工作中的失误，若是抱着一种推脱责任的心态，就总会寻找理由为自己开脱，快乐得不到不说，自身的能力也得不到提升，还会让自己生活在自怨自艾中。相反，如果勇于承担责任，对工作就会抱有一种热情，从而积极地解决问题，能力提升不论，还会为自己赢来良好的人缘和领导的赏识。这两者的区别，就在于拥有不同的心态。所以，在生活和工作中，倘若我们一时不如意，悲观烦躁，

不妨换个角度去思考问题、换种态度去对待问题，始终保持平和的心态，也许就会为自己赢来幸福快乐。可以说，不良的心态给人带来悲剧，而良好的心态会给人带来美好。

稻盛和夫先生说过："命运不是人类力量无法抗拒的宿命，而是因我们的内心而改变。人生是由自己创造的，能够改变命运的只有一个，就是我们的内心。"

我一直认为，我们的烦恼最终来源于我们计较得多了，养成了一个患得患失的习惯。试想一下，无论工作还是家务事，如果我们默默干好该干的事儿，只付出，不计较回报，那么痛苦、烦恼在我们身上就找不到扎根的地儿。所以说，良好的心态靠自己创造，靠自己在心田上播下"不以物喜，不以己悲"的种子。在我以前居住的小区，就有这样一位老邻居。

有一段时间，她因为患急性肺炎住院治疗。出院之后，她总感觉肺部有一种隐痛。于是，她开始怀疑自己患上了不治之症。

尽管老伴和儿女们都告诉她，她患的只是普通的肺部炎症，经过一段时间的静养和调理，就会痊愈。可是，她总怀疑家人有什么事在瞒着她，变得忧心忡忡、寝食不安。

儿女们因为工作忙，也不再像她住院时探望得那么勤了。为此，她经常在丈夫面前抱怨子女们，说他们因为担心受拖累，所以就不再像先前那么亲近她了。任凭丈夫怎么解释，她的心中总是有一个解不开的结。

此后，她的精神变得愈加萎靡不振，经常一个人闷在屋子里，自哀自叹。同时，她感觉出肺部的不适感非但没有减轻，反而越来越严重了。

有一天，在丈夫的再三催促下，她才懒洋洋地走下楼来活动一下。

在楼院里，她遇到了一位多日不见的老姐妹。

那位老姐妹患椎间盘突出症，行走异常困难，但她仍坚持每天都锻炼身体。那位老姐妹见她走过来，笑哈哈地跟她打招呼："看你一脸愁苦的模样，像遇到了什么大事。"

她叹了口气说："前些日子，我因为患急性肺炎住院治疗了几天，按理说，病早应该好了，可直到现在肺部仍感到不适。我想自己或许患上了绝症。"

听了之后，那位老姐妹一脸诧异，随即劝她说："你怎么能瞎猜疑呢？退一步说，假如你真是患了绝症，整日这么忧心忡忡的，病会好吗？"

她摇了摇头。

那位老姐妹便笑了起来，说："是呀，自寻烦恼非但治不了病，时日一长，本来没有病的身子也会被心病拖垮的。你干吗不像我一样，自寻一点乐趣呢？你瞧我这两条腿，都快拖不动了，可我还是喜欢到外面来活动一下，呼吸一下新鲜空气。我那两个儿子，也是一年到头难得回家两三趟，这不是他们嫌弃咱，而是工作太忙了。只要他们在外面过得好，我们就少一些心事，更不应该愁眉苦脸了，你说呢？"

老姐妹一番平实的话语打动了她。从此以后，她不再胡乱猜疑，也一改自悲自叹的坏习惯，而且经常到楼下散散步，到公园里跟一些老姐妹学习打太极拳……

很快，她就打消了那些消极而悲观的念头，肺部的不适感也随之消失了。

就像稻盛和夫先生所说的："内心的愿望和想法，原样地形成了现实中的人生。"

人的心态，是随时随地都可以转化的。如果我们想的尽是积极

正面的事，心情就立即晴空万里，办起事来也像搭上了顺风车。如果我们满脑子想的都是消极反面的事，心情马上就漆黑一片，做起事来总感觉压力重重。“想好事，好事临门；想坏事，坏事敲门。”这话虽说粗浅，却道出了心态对人身心健康及事业发展的重要性。

| 心，是快乐的根 |

我们应该如何来控制自己的情绪，调整自己的心态呢？著名的励志书《羊皮卷》里面，有这样一个秘诀：

沮丧时，我引吭高歌；
悲伤时，我开怀大笑；
悲痛时，我加倍工作；
恐惧时，我勇往直前；
自卑时，我换上新装；
力不从心时，我想象未来的成功；
自轻自贱时，我想想自己的目标……

总之，我们要主动起来，用积极的行动赢来正面情绪，而不要让负面情绪占了主动。当被悲伤、恐惧、失落等负面情绪包围时，我们不妨将这个秘诀默念几遍。

快乐，就像魔方，能够为任何年龄的人带来勃勃生机和活力，能让消沉的人发现生命的动力，让默默耕耘者收获颇丰，让弱者变得坚强，让强者更富有韧性，让智者享有更多的哲理。

然而，快乐这东西，亦真亦幻，时隐时现，常常使人发出无奈的喟叹：快乐究竟在哪儿呢？

下面这个故事，便会告诉我们答案：

传说，在终南山一带生长着一种神奇的植物——快乐藤。任何人得到这种藤之后，都会笑逐颜开，不知烦恼为何物。

有一个年轻人为了获得快乐，跋千山涉万水来到终南山。在历尽千辛万苦的搜寻后，他终于找到了这种神奇的植物，可是他仍然感到不快乐。

这天晚上，年轻人在山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由得长吁短叹。

他问老人："为什么我已经得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？"

老人听后笑答："其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有。只要你拥有快乐的根，就能得到快乐。"

年轻人仍迷惑不解，追问道："什么是快乐的根呢？"

老人回答："心，是快乐的根。"

年轻人恍然大悟。

心，是快乐的根。

快乐不在别的地方，快乐就在自己的身上！

当然，快乐的心态不是与生俱来的，它主要来自后天的修炼。

稻盛和夫先生这样说过："在想要做成一件事情时，首先应该想想自己要怎样做，是否愿意付出比其他任何人都强烈、甚至是粉身碎骨的热情，这是最为重要的。"由此我们推之，快乐心态养成的前提是必须有使自己快乐起来的强烈愿望！

我们想获得快乐，必须要有愿望。因为有了愿望，才会付出热情；付出的热情越大，收获的快乐也会越多。这个道理虽然浅显，但从我们每个人身上表现出来的时候，却会异常生动。

然而，现实中，很多不快乐的人总以为只要自己获得成功就可以从此快乐无比。事实不然，任何时候，只要你把快乐与成功画上等号，那成功就会成为阻碍你获得真正快乐的绊脚石。

我也经常跟一些商界名人聊天，在他们中间，有很多人在还没有功成名就之前，就是个乐天派，成功只是他们快乐的衍生产品，或者说是为他们快乐加分的砝码。

假如你把成功定义在获得更高的职位与权力，那么永远会有人比你职位更高、权力更大；假如你把成功定义为获得更多的财富，那么永远会有人比你拥有更多的金钱。如果头脑里总是充斥着这些想法，你反而会变得不快乐。试想一下，不快乐的你怎会全力以赴投入事业中呢？既然不会拼尽全力，就很难有骄人的业绩，离成功就越遥远，于是你将自己陷入了一种恶性循环中。

我想说，事实上，快乐是一种心境，获取快乐其实很简单。

前一段时间，因为工作中的一个项目进展不顺，宋女士被降职。因而，她心情变得非常糟糕，经常在家里无缘无故地生闷气、发脾气。

一天上午，她的儿子央求妈妈陪他一起去放风筝。

她不耐烦地皱起了眉头，说："你不知道妈妈最近心烦吗？等以后再说吧！"

儿子用诧异的眼神看着妈妈，问："你每天都皱着眉头，事情就会好吗？"

说完之后，儿子委屈地走了出去。

她静下心来，想一想儿子刚才所说的那一句话，有些想通了。

下午的时候，她决定抽出时间来陪儿子一起到野外去放风筝。她曳着风筝的牵线，像孩子一样在野外欢呼奔跑着，目视着风筝在蔚蓝的天空中徐徐升起，她感觉自己仿佛又回到了无忧无虑的童年……

从那一天起，她的心情陡然变得明朗了。因为她忽然明白了，如果每天都将自己浸泡在愁闷和烦恼当中，不仅对工作无利，给家人负担，而且也是对自我身心的极不负责。

生活从来就不会因为你的愁闷而给予你更多的关照，相反，你会失去很多原本让人快乐的东西。谈到这儿，有人会说，我没钱，所以与快乐沾不着边。也许，在这些人眼里，只有开着豪车、住着豪宅、穿着奢侈品牌，整日出席最炫的华丽宴会或去异域度假，才是快乐的宠儿。其实，这种想法错了。因为享乐不等于快乐，如果没有良好的心态，再多的财富也无法带来内心的宁静和心理的平衡。

古代的皇帝作为一国之主，有享不尽的荣华富贵，应该快乐吧？然而，很多皇帝的快乐指数还不及穷人，甚至乞丐。

从前有一个国王，突然病得很厉害。宫廷里所有的医生都来给他医治，尽了最大的努力，然而国王的病情丝毫不见好转，反而恶化了。

后来，他只得从异域请来了一位著名的医生。

这位外来医生看了一下国王的病情，严肃地说："陛下，只有一样东西能够救你！"

国王问："什么东西？只要能救活我，无论你要什么，我都能给你。"

医生说："不！我是说，你只要穿着一件快乐的人的衬衫睡上一夜，你的身体就会康复。"

于是，国王派了两位大臣去找一个快乐的人，并极认真地叮嘱说："如果找到了，无论什么条件，都要把他的衬衫带回来。"

就这样，两位大臣出发了。他们首先找到了城里最富裕的人，问他是不是一个快乐的人。

最富裕的人说："快乐？明天我的生意搞不好会亏本，小偷总是图谋潜到我的家里来。唉，有了这么多烦恼的事，我怎么会快乐呢？"

两位大臣走遍了整个国家，始终没找到一个快乐的人。他们又疲劳又失望，只得准备回宫去了。

这时候，他们看到一个乞丐坐在路旁，生了一堆火，边烤土豆，边得意地哼着歌。

两位大臣对望着："这不就是我们要找的人吗？"

于是，他们马上过去攀谈："看上去，你很快乐！"

乞丐愉快地说："当然，我整天无忧无虑，只要大家能吃饱，我就有饭吃。为什么不快乐呢？"

两位大臣高兴得简直不敢相信自己的耳朵，连忙异口同声地说："朋友，我们想出高价借你的衬衫一用！"

乞丐一阵大笑，说："对不起，先生！我可是连一件衬衫也没有呀！"

两位大臣只好空手回到王宫，把路上的遭遇回报国王。听完乞丐的故事，国王自言自语道："原来治好我的病的方子，其实是藏在我的心里。"从此以后，国王的性情大变，患的病也逐渐好了。

快乐，有时候是需要有物质基础的，然而，大多数情况下，快乐是一种相对独立的精神境界，甚至与是否有一件衬衫都扯不上关系！

快乐与成功无关，与金钱无关，与权势无关。如果我们还觉得不快乐，实际上是自己不想让自己快乐起来——若把内心的欲望和贪念放下，内心就会腾出地方来让快乐占领。

丨热爱生活，才会快乐丨

现在，出于工作的需要，我经常在上海、深圳、青岛三地穿梭，又要到全国各地演讲，经常是南北奔波。很多在我公司任职的年轻女孩，见我在如此繁忙的情况下依然笑脸迎人，身体也倍儿健康，感到不可思议。

其实，秘诀很简单，就是热爱生活，享受生命旅途中的分分秒秒。比如，每一次出差，我都不会当成是件苦差事，相反，新鲜的人、景和事会让我感到很快乐。我会对自己说："每天都有这么多年轻的女士伴我左右，真是太幸福了！"若是乘坐火车，我喜欢透过车窗，享受沿途的风景，心里就会感到很快乐；若是坐在飞机上，我会俯瞰大地上的山川、河流、湖泊……那些青山绿水总会增添我的快乐，让我久久为之陶醉。

而且，只要有机会，我就会与身边的女性朋友们交流、分享，大家从相识到相知，从陌生到熟悉，从心存顾虑到无话不谈，这样一个心灵沟通的过程，在让别人受益的同时，给予我的则是前行的力量和对生命的感恩，因为在她们身上，我读到了更多的担当和付出。

1987年3月30日晚上，洛杉矶音乐中心的钱德勒大厅内灯火辉煌，座无虚席，人们期盼已久的第59届奥斯卡金像奖的颁奖仪式正在这里举行。在热情洋溢、激动人心的气氛中，马莉·马特琳走上领奖台，从上届影帝威廉·赫特手中接过奥斯卡金像。

手里捧着金像的马莉激动不已，她把手举了起来，但不是那种向人们挥手致意的姿势，眼神敏锐的人们已经看出她是在和观众打手语。原来，这个奥斯卡金像奖最佳女主角奖获得者竟是一个哑女。

马莉出生时是一个正常的孩子，但18个月大时，被一次高烧夺

去了听和说的能力。

但这位聋哑女对生活充满了激情。她从小就喜欢表演，8 岁时加入伊利诺伊州的聋哑儿童剧院，9 岁时就在《奥兹国的魔术师》中扮演多萝西。但 16 岁那年，马莉被迫离开了儿童剧院。所幸的是，她还能时常被邀请用手语表演一些聋哑角色。正是这些表演，使马莉认识到了自己生命的价值，克服了自卑心理。同时，她利用这些演出机会，不断锻炼自己，提高演技。

1985 年，19 岁的马莉参加了舞台剧《上帝的孩子》的演出，饰演一个次要角色。然而，就是这次演出使马莉走上了银幕。

女导演兰达·海恩丝决定将《上帝的孩子》拍成电影，当物色女主角萨拉的扮演者时，她发现了马莉高超的演技，决定起用马莉担任影片的女主角。

马莉扮演的萨拉，在全片中没有一句台词，全靠极富表现力的眼神、表情和动作，揭示主人公矛盾复杂的内心世界——自卑和不屈、喜悦和沮丧、孤独和多情、消沉和奋起。马莉十分珍惜这次机会，她认真地对待每一个镜头，用心去拍。功夫不负有心人，最终，她的出色表演让观众拍案叫绝。

就这样，马莉·马特琳实现了人生的飞跃，她成为美国电影史上第一位聋哑影后。这正如她自己所表达的那样："我的成功，对每个人，不管是正常人还是残疾人，都是一种激励。"

因为热爱，所以快乐！

当我们热情地投入到自己感兴趣的工作中时，亲力亲为的体验将会赋予我们一笔宝贵的财富，这就是快乐！

在尘世的忙碌与奔波之中，我们渐渐忘记了感恩，忘记了快乐。可我们是否想过，其实我们是如此富有、如此快乐，因为我们身体健

康，因为我们平安无虑地活着。所以，热爱生活吧，生活一定回馈给我们快乐的大礼包。

幸福就在身边：成功女人懂得幸福的真谛

无论行程有多远，总会有一个影子与我们相伴，那就是幸福。假如我们忘记了感恩地回眸，幸福将离我们愈来愈远。只有当我们用心牵一牵它的手时，才会发现幸福与我们时时相随。



幸福到底是什么？

追求幸福是人的天性，女人自然也不例外。哪个女人不愿意自己的生活一直幸福快乐呢?

那么，幸福到底是什么?

幸福是一个谜，若让一千个人来回答，就会有一千种答案。有人说，幸福是拥有一个美满的家庭；有人说，幸福是一生平安；有人说，幸福是衣食无忧；有人说，幸福是一辈子健康；也有人说，幸福是每一天都快乐……

有这样一则小幽默巧妙地道出了幸福的百变面孔：

一位年轻学者去请教他的导师："幸福是什么？"导师说："幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。"学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说："幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大，我越幸福。"学者去问一名惯犯，惯犯说："幸福是得到自由。"然后又在学者耳边悄

悄地说:“是下次犯罪时不会被抓到。”学者又去问另一位学者,对方说:“幸福是……”他停顿了一下,说:“是你的研究报告署上我的大名。”

真的,幸福是个魔方,在不同的人眼中,有不同的玩法和体验。有人这样说:“真正的幸福是不能描写的,它只能体会,体会越深就越难以描述,因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。”我认为,幸福是心灵深处微妙的体验,是内心一种真真切切的感受。具体一点,幸福是颓丧无助时路人的一个微笑、一句问候,幸福是口渴难耐时一捧甘甜的泉水,幸福是筋疲力尽时一张松软的大床,幸福是孤寂时一封来自远方的信,幸福是噩梦后一张慈祥的笑脸。对孩子来说,幸福是偎依在妈妈怀里的温馨;对恋人来说,幸福是依靠在恋人肩头上的甜蜜;对为人父母者来说,幸福是抚摩儿女细嫩皮肤的慈爱;对老人来说,幸福是儿女注视父母沧桑面庞的敬意……

然而,现实生活中,很多女人却走进了幸福的“死角”,她们一心认为,嫁个钻石级男人,有钱有权有势,衣食无忧,游玩度日,就是幸福。殊不知,这样一种对幸福的错误认识会让自己偏离幸福的轨道越来越远。

一个辛苦操劳了大半生的农夫,开始厌倦了劳碌的生活。

有一天,他遇到了一位路经此地的哲人,便虔诚地上前请教:“像我这样的生活,什么时候才能获得幸福呢?”

哲人惊诧地问:“难道你现在生活得不幸福吗?”

农夫解释说:“每天我都要为了生计和子女的前程而奔波劳碌,除此之外,我还要从微薄的收入中抠出钱来,为体弱多病的妻子求医问药,我感觉自己越来越找不到活下去的意义了。”

哲人微笑着问了他一个问题:“如果有人肯出一千两黄金,用一

颗奄奄一息的心脏换取你的心脏，用失去记忆的头脑换取你的头脑，你愿意吗？”

农夫茫然地摇了摇头。

哲人继续问：“如果有人肯用华丽的宫殿换取你的子女，用万亩良田换取你的妻子，你愿意吗？”

农夫仍是茫然地摇了摇头。

此时，哲人朗声笑了起来，说：“这么说，你就是世界上最幸福的人了，幸福就握在你的手中啊！”

听了之后，农夫若有所思，而后释然地笑了。

像这位农夫一样，我们也在拼命追求幸福，然而，幸福就在我们身边，只不过，我们身处在幸福当中，却忽视了它的存在。许多时候，我们的眼睛只盯着别人的幸福，却对自己的幸福熟视无睹。然而，生活是如此眷顾我们，它总会巧妙地安排，让我们悄然转身，与幸福邂逅。比如，你一直抱怨自己没有一双华美的鞋子，当有一天你看到没有脚的人的时候，你会因自己的健全而体味到幸福；你抱怨家务的繁重、父母的唠叨、丈夫的粗心，然后有一天，你看到残缺的家庭时，你会猛然觉得自己如此富有……也许我们终其一生都无法大富大贵，然而这并不意味着我们在平凡又普通的生活中寻求不到幸福的真谛。这不禁让我想起奥普拉赠予女人的最励志的一句话：“你的幸福远不是别人的责任，而是你自己的事情。”所以说，幸福不是从天上掉下来的，而是从我们的内心深处长出来的。

幸福来自感恩和知足

人生就像是福与祸捻成的麻绳，不管遭遇福还是祸，我们都要

有一颗感恩之心。

对此，稻盛和夫先生这样提醒我们："无论是好事还是坏事，无论晴空万里还是阴云密布，不变的是充满感恩信念的人生。幸福如期到来之际，灾难不期而至之时，都要表示感谢。毕竟自己还活着，还有生命，对此要有感恩之心。"

一个人拥有感恩的心，懂得知足，就会处处体味到幸福。譬如，不管你拥有的是一颗价值连城的钻石还是一枚仅值几十元的胸针，只要自己喜欢，懂得真心去欣赏，那么从中得到的自我满足感都是一样的。

我一直认为，幸福的人与不幸的人之间的明显差别，并不是幸福者拥有更多的金钱、更大的权力，而是幸福者拥有更广阔、更细腻的心灵体验，懂得调整自己的情绪，控制自己的欲望。

欲望过重的人，即使身在福中，也往往感觉不到幸福。有这样一个小故事：

有一个善良的天使降临凡间，她决定帮助一些不幸的人，让他们感受一下幸福的味道。

一天，天使遇见一个农夫。农夫表现出非常苦恼的样子，他向天使诉说："我家的耕牛刚染病死了，没它帮忙耕地，那我怎么下田耕种呢？"

于是，天使赐他一头健壮的耕牛，农夫感到很幸福。

又有一天，天使遇见一个男人。男人非常沮丧，他向天使诉说："我的钱被骗光了，没路费回乡。"

于是，天使赐他一些银两做路费，男人感到很幸福。

后来，天使遇见一个年轻富商。他英俊潇洒，家境富裕，妻子貌美而温顺，但他却过得不快活。

天使问他：“我能帮助你吗？”

年轻富商对天使说：“我什么也有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

天使毫不犹豫地点了点头。

富商望着天使，说：“我要的是幸福。”

这下子，可把天使难倒了，她想了许久，终于说：“那好吧。”

随后，天使把富商所拥有的全部拿走——毁去他的容貌，夺去他的财产，以及他妻子的性命。天使做完这些之后，便离开了。

一个月后，天使再回到那个富商的身边。此时，他已经饿得瘦骨嶙峋，衣衫褴褛地跪在地上乞讨。

这时，天使把他的一切还给他。

半个月之后，天使再去看那个年轻的富商。这次，他搂着妻子，不住地向天使道谢。因为在他看来，失而复得的这些足以使他感到幸福满溢。

苏格拉底曾说：“知足常乐者最富有，因为知足本身就是财富。”当然，知足的心态并不是让我们安于现状、不求上进，而是说我们要感恩自己已经拥有的，不去贪恋自己得不到的地位与财富。而且，我们有理由知足，因为身体是健全的、家庭是美满的、儿女是懂事的、日子是有奔头的……

欲望越少，幸福越多

稻盛和夫先生认为：“远离‘过剩的欲望’，这对提高我们的人性来说十分必要。”

稻盛和夫先生所说的“过剩的欲望”，指的是贪婪的想法。一个

人既然生活在这个世界上，就不可能没有欲望，简单来说，吃饭穿衣也是一种欲望。有欲望，是人之常情，但是，过于贪婪的欲望对人伤害非常之大。

就如稻盛和夫先生说的："它扎根在人们内心深处，蚕食人心，是使我们走上错误人生道路的'病毒'。"对于贪欲，稻盛和夫先生还选用了《佛经》里的一个小故事来给人以警醒：

深秋的一天，枯木瑟瑟。有位路人急急忙忙地往家里赶，猛一看，脚下散落着很多白色的东西，再仔细一看，原来是人的骨头。

为什么在这里会有人骨呢？这真是令人毛骨悚然又不可思议。他继续前行，一只猛虎咆哮着朝他迎面扑来。

路人大吃一惊，原来那些都是被猛虎吃掉的同路人的骨头啊！他一边想着一边慌忙转身，朝来时的路飞快地逃跑。

很不幸，他迷路了，来到了悬崖峭壁前。悬崖下面是波涛汹涌的大海，后面是紧追不放的老虎。进退两难之时，路人爬到了一棵长在悬崖峭壁边的松树上。可是，老虎也张开了可怕的大爪往松树上爬。

正在万念俱灰之际，他看见眼前的树枝上垂下一根藤条。路人顺着藤条滑下去，不料藤条却在中间断了，他被悬在了半空。

往上瞧，上面的老虎张着大嘴，舔着舌头；向下看，波涛汹涌的大海里有赤、黑、青三条龙严阵以待，要把他吞掉；上面又传来"吱吱"的响声，抬眼一看，黑白两只老鼠正在啃噬藤条的根部。

这样下去，藤条很快就会被老鼠咬断，路人不得不落入龙的血盆大口。在这八面围困之中，他认为首先应该赶跑老鼠，于是试着摇了摇藤条。

这时，有温热的东西掉在他的脸上，舔一舔，是甜甜的蜂蜜。原来，藤条的根部有个蜂巢，每一次摇动都会有蜂蜜滴下来。

尽管处于龙虎争食的夹缝中，且唯一的救命藤条也正被老鼠啃食，但是路人却一次又一次地主动摇晃这根救命绳索，陶醉在蜂蜜的甘甜中。

路人最后的结局，可想而知。

在这个故事里，龙和老虎表示死亡或生病；松树表示世上的地位、财产、名誉；黑白老鼠表示时间的推移。人们不断受死亡的威胁和追逐，但仍然执着于生命。可是，生命只是像藤条一样飘摇无常，随着时间的推移，人们越来越接近死亡。然而，即使缩短自己的寿命，人们也仍然想得到满足一时口感的“蜜”。

俄国的大文豪托尔斯泰看过这个寓言之后感叹道：“没有比这更形象地表达人类欲望之深的了。”确实，这个寓言真切地表达了人类的欲望。

当然，欲望是不可能消灭的。人的欲望就像霍尔巴赫所说的，处于不断变化中。一个欲望满足了，很快又会产生新的欲望。

比如，过去没有自行车时，我们想拥有一辆自行车。可当我们有了自行车之后，又觉得它太普通，比摩托差远了。当我们有了摩托之后，又想有自己的私家轿车。有了属于自己的轿车之后，恐怕又想坐上属于自己的专用飞机了……

如果我们想做一个幸福的女人，就要善于调整自己的心态，使自己的欲望和自身的付出以及所生活的环境相适应。因为不切实际的欲望只会给自己带来沉重的思想包袱和心理压力。

从前，在一座山里，有一个被泉水冲出的鹅蛋般大小的小石坑。令人称奇的是，山泉不知从哪儿带来黄澄澄的金沙。那些金沙填满了小坑，天天不增多也不减少。

有一天，一位砍柴的老汉来到山泉下喝水。他偶然发现，在清冽的泉水中竟闪动着耀眼的金沙。他惊喜万分，而后小心翼翼地捧走了石坑中的金沙。

从此，老汉不再受苦受累，也不再爬山越岭砍柴。过一两个月，他就来取一次金沙。因此，他家的日子很快富裕起来。村民们都感到蹊跷：不知老汉交上了啥财运？老汉却对这天大的秘密守口如瓶，不告诉父母，不告诉妻小。

后来，老汉的儿子偷偷跟踪父亲，也发现了这个秘密。他在那道窄窄的石缝前端详了许久，而后又对那个浅浅的小坑揣摩了一番。随后，他埋怨父亲不该将这事瞒着，不然他们早发大财了……

儿子向父亲建议："只要拓宽石缝，扩大山泉的流量，不就能带来更多的金沙吗？"父亲听了儿子的话，恍然大悟，而后连连埋怨自己："真是聪明一世，糊涂一时，我怎么就没有想到这一点呢？"

父子俩为了尽快发大财，当天就开始动工。"叮当、叮当"，经过十多天的开凿，原先那道窄窄的石缝被凿宽了许多，山泉的流量也比原来多了几倍。然后，父子俩又合力在山泉下凿了一个又大又深的坑。

父子俩虽然累得精疲力竭，但想到今后可以获得很多很多的金沙，所有的疲劳都烟消云散了。

这之后，父子俩天天跑来寻找他们期待的金沙，却天天失望而归。金沙不但没有增多，反而消失得无影无踪。父子俩百思不得其解："金沙到底跑哪里去了？"

其实，道理很简单：水流大了，金沙怎么会沉积下来呢？这跟人生是同样的道理：欲望大了，幸福反而离我们越来越远。

丨聪明女人总能保持一颗平常心丨

对待欲望，聪明的女人会有一颗平常心：一方面，她懂得有欲望是人之常情；另一方面，她深知欲望必须合乎自己的处境和地位，不过分奢求不切实际的财富、权力和地位。

可以说，平常心就是欲望与幸福之间的桥梁。当我们知足、不贪婪、淡然对待人间的欲望时，就会感到心静如水，幸福快乐随之悄然来访。

节制，是获得平常心很重要的条件。古希腊哲学家德谟克利特认为："人们通过享乐上的有节制和生活上的宁静淡泊，获得真正的快乐。"

人的幸福，在很大程度上有赖于身体的健康。有了健康，每件事情都可能是令人快乐的，否则，疾病缠身，就很难体验幸福的滋味了。可以说，健康是人生的第一财富，也是每个女人幸福一生的资本。

有位年长的女老板，经过半生的努力，已经拥有上亿的财产。虽然很富有，但因为身体不好，只能待在疗养院里休养，再也不能像以前那样自由自在地到各处去，为此她心情非常郁闷。

有一天，一个男孩随父母来疗养院探望家人。女老板觉得男孩很可爱，就亲切地上前跟他打招呼，而后两个人交谈起来。

当知晓女老板的成就之后，男孩十分羡慕。女老板却这样跟男孩说："如果我给你100万，作为交换，你必须像我一样坐在轮椅上，不能自由行动，你愿意吗？"

男孩回答："我不愿意。"

女老板继续问道："如果给你1000万呢？"

男孩还是摇了摇头。

女老板叹息了一声，又问道："如果给你我全部的财产，你愿不愿意呢？"

男孩依然用力地摇摇头，并好奇地问她为什么会提出这样的问题。

女老板说："我虽然富有，但却更希望拥有你的健康和活力啊！孩子，好好珍惜你所拥有的财富吧，那是用再多的财产都买不来的。"

健康，是我们最大的财富！

只有愚昧的人才会为了一些不切实际的欲望而牺牲健康。殊不知，人世间的功名、利禄、过眼烟云似的感官享受，没有任何一项比健康更重要。

| 相由心生，心喜面喜 |

走在街上，我时常看见有的姐妹，眉头是紧锁的，神态是愁苦疲惫的，心里就心疼她们。想必她们的心里一定是打了结，才会有这样的面容。我经常想，如果这些姐妹们能够开心地笑起来，会是什么模样呢？相由心生，心静面静，心善面善，心喜面喜。换言之，心里的疙瘩解开了，眉头也就不会紧蹙了，面容也就舒展了，整个人就漂亮了。

有人说，世界是什么样子并不重要，重要的是我们的心灵。所以，当我们对这个世界或身边的环境不满时，请先看看自己心灵的模样。

我们的心灵是什么样子？我们是否时常认识它、看护它、滋养它，使它成为洒满阳光的温暖心房？

我常跟芳子姑娘们讲，人生就像水一样，水有固体、液体、气体三种状态，人生也有三种状态。水的状态是温度决定的，人生的状

态是自己心灵的模样决定的。

假如一个人对生活和人生抱消极的态度，那么这个人的生活状态就像冰，他的整个世界也就只有双脚站的地方那么大。

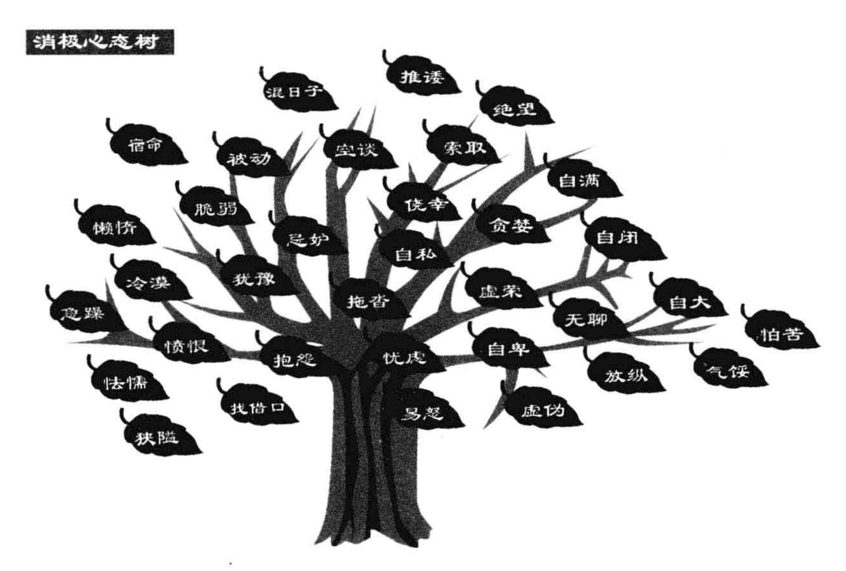
假如一个人对生活和人生抱习以为常的态度，那么他就像常温状态下的水，他能奔流着进入大河大海，但他永远离不开大地。

假如一个人对生活和人生满怀着热情，那么他的热情就会变成蒸汽，成为云朵，载着他飞起来。他不仅拥有大地，还能拥有天空，他的心灵世界将和宇宙一样宽广。

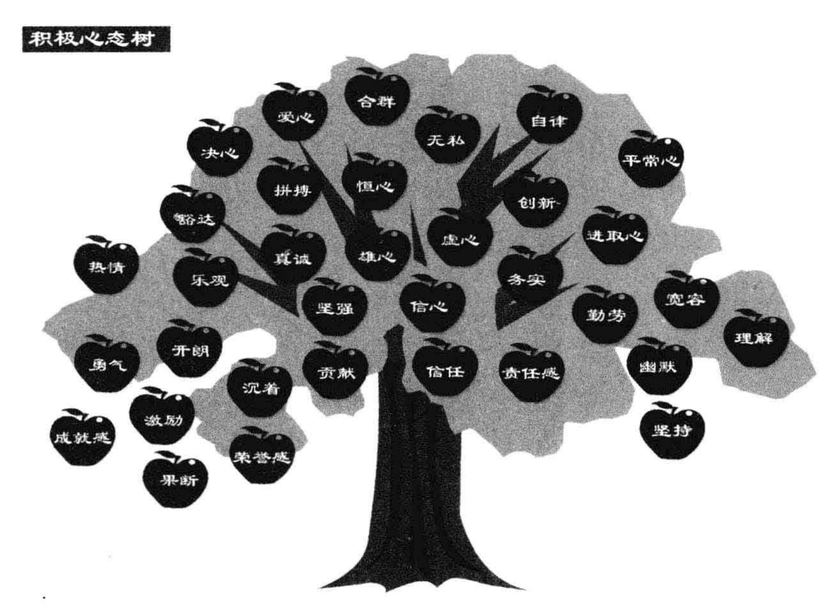
我有一个姐妹，她是个很能干的人，工作业务很出色，家庭也照顾得井井有条。老公是本分木讷的人，不懂得浪漫不说，平日里体贴照料妻子也少有。这个姐妹就觉得很委屈，每次遇到我，都会哭诉一番。我很心疼她，送给她两幅画，画的是两棵心态树：一棵积极心态树，一棵消极心态树。积极心态树上结了 34 种积极的硕果，消极心态树上结了 34 种消极的苦果。我对她说：“老妹，你的心情我理解，我们女人的心里就是渴望被人疼、被人爱。若实在得不到，就换一种心态吧。看看是不是自己哪儿做得不够好，哪些事让老公感到不舒服了，再多想想老公的好处，譬如不在外面惹事了，不在家里发脾气了……是不是嘴上不说，实际上心里挺在乎你的？”

我还跟她说：“人到中年，会容易觉得生活对不起自己，有种无名火要发。然而，细想一下，哪个女人不为家和孩子付出了太多的精力和辛劳？哪个女人不在内心深处渴求丈夫温情的理解和温柔的抚慰？哪个人的生命中不曾有过付出与得到的失衡？人生不如意事十之八九，痛苦、迷惑主要源于心态，我们要多想一二，心结就解开了。”

这个世界存在着忧伤，也存在着苦难，我们用怎样的心态去面对，就会有怎样的人生。鉴于此，我经常跟芳子姑娘们说，不要用消极的心态去传播任何消极的语言和行为，要保持着心中的那份美好，相信



种下“消极心态”，收获 34 种消极的苦果



种下“积极心态”，收获 34 种积极的硕果

世界上的善良，当别人在搅动污泥浊水的时候，我们若坚持仰望遥远的星空，总会心思纯净，幸福满溢。而且，我们修炼的望向远方的能力，会让我们的心不因眼前的困境而窒息。心若自由、旷达、博爱，我们就会觉得很快乐，很美好。

张爱玲有句话：“因为懂得，所以慈悲。”人生是快乐还是悲苦，实际上源于我们心里装着什么：心里是春天，就会看见鲜花和绿树；心里是冬天，只会感到严寒无奈。

总之，经常仰望遥远的星空，我们的心中就会有梦想升起；经常把心注满灿烂的阳光，我们的脸上就会有美丽的笑容在绽放……

泡一壶香茗，慢品人生：成功女人懂得放松心情

人生就像一场竞赛，疲惫的心灵久久难以松弛，会因此错失许多美丽的景致。那就泡一壶香茗吧，静静地品味属于自己的时光——让心灵得到短暂的休憩，让双足充满崭新的力量。



给心情放个假

当今社会，人们工作和生活的节奏在不断加快，竞争也日益激烈。作为“半边天”的女人所承受的压力，丝毫不亚于男人。

很多女性为了事业拼命地冲刺，被工作的重担压得喘不过气来，她们就像一条被榨干的鱼，面容枯黄，疲惫不堪。

当然，任何人在这个社会上求生存，都不可能完全摆脱压力。压力也并非完全都是坏事，如果善加调整，它有时会转变成动力。只是，一个人若长期被压力所困，又不懂得及时缓解，就会适得其反，因压力过重而生出诸多的烦恼与焦虑。

再者，女性由于自身情绪比较敏感，更容易在重重压力下感到不堪重负。由于事情一件接着一件，任务总是不能及时完成，于是不可避免地会焦虑不安，甚至担惊受怕。

有一位讲师在课堂上巧妙地演绎了“要懂得放松”这一道理。他

拿起一杯水，然后问台下的听众：“各位认为这杯水有多重？”有人说是半斤，有人说是一斤。

讲师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，谁都能够；拿一小时，可能觉得手酸；拿一天，可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的，但是拿得越久，就越觉得沉重。这就像我们承担的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，到最后肯定会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起来，如此我们才能拿得更久、更稳。所以，各位应该懂得将承担的压力于一段时间后适时地放下，好好休息一番，然后再重新承担起来，如此有张有弛，人生的舞步才趋于完美。”

其实，生活中每个人都一直在与压力做较量。但我想说的是，一味硬拼是不行的，有时需要加入放松的元素。当然，我这里所说的放松，不是得过且过，更不是放弃，而是懂得时常给心情放个假。

及时而适度地放松自己，随朋友或家人到风景秀丽的地方游玩几天，换换心境，至少会带来两个好处：首先，将压力暂时放下，不致于压垮自己的身体；其次，得到放松以后，会有更大的精力投入到事业中去。如果实在抽不出较长的时间，也可以利用每天上班前、下班后的时间片段来散步、游泳，或者做做瑜伽，放松心情，缓解压力。

在我的朋友圈子里，有一位讲师，虽然已年逾七旬，但每次出差在外演讲的时候，无论行程多么紧凑，他总是精力充沛。

几个年轻人觉得不可思议，好奇地问他：“老师，您有什么秘诀，在工作如此忙碌的情况下，精力仍然如此充沛呢？”

我的那位朋友笑着说：“每当忙碌一段时间后，我就会‘扔掉’手表。”

几个年轻人个个惊讶，继续问道：“那你一年要扔掉多少只手表

呀？”

那位朋友哈哈一笑，跟他们解释说：“当感到精神越来越紧张的时候，我就会摘下手表，将它扔进抽屉，然后向紧张的生活请个假。”

原来，他是故意丢下手表，将忙碌的工作暂时抛下，然后约上家人或几个朋友，一起结伴爬山，泡温泉浴；或者干脆独自一人手持一钓竿，在湖边休憩上半天。

只有当他感觉心情放松了，那些紧张和焦虑的念头都变淡了，才会重新戴上手表，再回到工作岗位上来。这时候，他感觉全身充满活力，先前的那些困难便会迎刃而解。

有人这样阐释放松的秘诀：懂得放松的人，是懂得了让这一刻与下一刻完全没有关系。这一刻彻底放松，忘记一切，闲适悠然；下一刻才可以果敢行动，全情投入，大有作为。

玩就单纯地玩，闲就绝对地闲，做事就全力以赴地投入。事实上，不会放松的人，也不会全力以赴去做事。因为，放松绝对是全力以赴的必修课。

| 定能生慧，学会控制自己的情绪 |

情绪就像生命的河流，蜿蜒曲折地流经我们的人生，穿越我们的生活。有时候，这条河流是欢快的，轻松的，喜悦的；有时候，这条河流是沉郁的，起伏的，不平静的。

一个女人的优雅，关键在于能控制自己的情绪，不让情绪肆意泛滥，淹没理智。可以说，判断一个女人是否成熟，很重要的标志就是情绪上的自持。

心理学家利用猴子做了一个实验：把两只健康的猴子同时关在

笼子里，一只被捆住了，不能动；一只可以在笼子里自由活动。实验者每隔20秒钟对猴子进行一次电击。每次电击前5秒钟，笼子里的红灯就会亮起来。笼子里有一个开关，可以自由活动的猴子在笼子里活动时发现了这个开关，每当红灯亮时，它就会按动开关，以此避免电击；而另一只猴子无法活动，无法避免电击。实验不间断地进行，直到有一只猴子死亡为止。

让人感到奇怪的是，实验结果竟是能够自由活动的猴子死去了，而那只被捆起来的猴子，尽管不断遭受电击，反而平安无事。

为了弄清猴子的死因，实验者解剖了死猴的尸体，竟发现它患有严重的胃溃疡。原来，这只可以自由活动的猴子为了逃避电击，需要时刻注意红灯的闪动。红灯一亮，立马按动开关，避免电击。在整个实验过程中，它时刻处于紧张、焦虑、恐惧中，这些都是消极的情绪，它们会导致胃黏膜严重溃烂，直至死亡。

而被捆住的猴子则毫无办法，便处于一种听天由命的状态，习惯了遭受电击，因而没有产生那种时时提防电击、时时准备按动开关的紧张状态，因而安然无恙。

事实上，我们的情绪是和身体健康紧密联系在一起的。从中医角度看，人的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，与人的脏腑直接相关，不良的情绪可以通过“肌肉群”，作用于不同位置的脏腑。

据说，50%自称有胃溃疡的病人都不是溃疡，而只是胃部的情绪性肌肉疼痛而已，因为胃是最能表现出我们情绪的器官之一。所以，情绪性疾病，也是一种心理疾病。

为了我们的身体，也为了我们的幸福，我们要学会控制自己的不良情绪，让自己成为一名成熟的女性。

成熟，是一种态度，意味着心态平和，即使情况令人忧虑、焦急、

恐慌，也能保持镇定、勇敢和自如。这种心态不是与生俱来的，它是在不断地学习和磨炼中获得的。

那就让我们一起从如下的品质做起，去拥有“定能生慧”的人生吧：

——有很强的责任感和独立性；

——多付出，少索取；

——不以自我为中心，不争强好胜，有团队合作精神；

——有能力区分现实和幻想；

——厚德载物，上善若水。

古时有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道自己这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道、开阔心胸。

高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂。骂了许久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。

妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”

妇人说：“我只为我自己生气。我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说。

“为什么？”

“气也没有办法呀。”

“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”

高僧又离开了。

高僧第三次来到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得生气。”

“还在乎值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

高僧将手中的茶水倾洒于地。

妇人视之良久，顿悟。叩谢而去。

现实中，有一些女人情绪不稳定，常会为一些鸡毛蒜皮的小事而火冒三丈、大吵大闹，甚至乱摔东西，这是“情绪短路”的一种表现。情绪短路，主要原因是自控与转移情绪的能力不强，结果既伤害别人，又伤害自己。还有一些女人心情如夏日的天气，大起大落，阴晴不定。比如在公园玩得很开心，可回家后就觉得生活单调枯燥而心情烦躁；与朋友团聚时兴高采烈，独自一人时又因孤寂而愁眉苦脸。这种情绪容易大幅度波动，也是女人心智不健全的表现。其实，真正聪明的女人既能在丰富多彩的活动中体验激情、放松身心，又能在平淡如水的日常生活中享受悠然自得的生活情趣；既能在群体活动中感受快乐，又能在独自生活时创造充实。只有这样，我们才能在碰到不顺心的事或外界环境发生较大变动时，通过主观努力来避免心理上的强大反差，较好地控制情绪。

丨切忌自寻烦恼丨

现实生活中，有些女性就爱自寻烦恼，具体来说有两种情形：一是无故烦恼型，尤其是一些经济条件较好又没事可干的女性，特别愿意自寻烦恼，在别人身上可能算不上是个事，在她身上就是大事了，整天唠唠叨叨喋喋不休，搞得老公也烦，孩子也不理；二是小题大做型，比如偶遇伤风感冒就惊恐不安，上街怕买不上菜，出门怕打不上

车，为小小的失利惴惴不安，为一时丢了面子而烦恼不已。

其实，究竟选择快乐还是选择忧烦，都在于我们自己。

稻盛和夫先生提醒我们："任何人都需要将心智朝好的方向提高，不仅要做一个有能力的人，还要做一个有人格的人；不仅要做一个聪明的人，还要做一个正确的人。"

我们不但要做一个贤妻良母，而且要做一个正确的有智慧的女人。这就要求我们把自己的心智往光明、快乐的方向引领，而不要被烦忧所困。我们应该相信自己，有能力驱除身边那些无谓的烦恼。

驱除烦恼，需要建立起正确的思维方式。说到底，烦恼仅仅是一种消极的担心而已，尤其是在无能为力或不值得忧虑的情况下，它的消极效应更是威力无比。

有一位中年女士去看心理医生。

她在一家公司任职，原本有很大的希望晋升业务部主管，然而，一个与她暗中竞争的同事，竟然将她以前工作中所出现的失误全部罗列起来，递交给了董事长。于是，她升职的希望，便在对方的嫉妒和攻击下，暂时停摆。

她又告诉心理医生，最令她不能容忍的，是丈夫对她十分不理解。现在，她的精神几乎要崩溃了。

听到这儿，心理医生笑着问她："那么在你的身边，一定有另外一位男士理解你，是吗？"

她轻轻地点了点头。

心理医生并没有做过多的解释，他起身出去了一会儿，回来时，他手中多了一个细细的橡皮圈和两个带挂钩的砝码。当着中年女士的面，心理医生把那两个砝码挂在了橡皮圈上面。那两个砝码的重量几乎把橡皮圈绷紧到了极限，稍一用力，橡皮圈就有断裂的可能。此时，

她只是疑惑地看着心理医生怪异的举动。

心理医生问道："那个陷害你的同事升职了吗？"

她摇了摇头。

心理医生继续问道："那么，请你如实告诉我，你的那个同事所说的事情是否属实呢？"

她思忖了一会儿，回答说："应该有一半是事实。"

听了之后，心理医生就笑了，说："既然她也没有升职，而且还给你指出了那么多的不足，你不但不该仇视她，还应该感谢她哩。如果以后，你把自己容易出现失误的地方全部做好，她还会说什么呢？"

那位女士点了点头。心理医生随手摘下一个砝码，橡皮圈顿时弹回去大半。

接着，心理医生又问："你的丈夫虽然一时不理解你，但你们之间感情的裂痕已到了无法弥补的地步了吗？"

她又摇了摇头，回答说："感情上还算过得去，而且我们还有一个很乖很争气的女儿。"

心理医生问："这么说，即使另外一位男士再理解你，你暂时也不可能下定决心和他生活在一起，是吗？"

沉默了一会儿，那位女士如实地点了点头。心理医生畅然地笑了起来，又把另一个砝码从橡皮圈上摘了下来。

然后，心理医生将那个恢复原状的橡皮圈递给了她，并解释道："现在，你已经没有一点负担了，又恢复了先前的弹性，你还是那个完整无缺的'橡皮圈'呀。"

这时候，女士才恍然大悟。

由此可知，只要我们懂得摘下生活中那些缺少价值的砝码，生命又会恢复先前的弹性，哪里还有什么烦恼呢？

亲爱的女性朋友们，遇事想开些，我们人生的“橡皮圈”才不会因为压力过大而导致断裂；遇事想开些，我们才不会被那些无谓的烦恼长期困扰，也就不会丢失原本快乐的心境。

| 做生活的调酒师 |

一个6岁的小女孩问妈妈：“花儿会说话吗？”

“噢，孩子，花儿如果不会说话，春天该多么寂寞，谁还对春天左顾右盼？”

小女孩满意地笑了。

小女孩长到16岁，问爸爸：“天上的星星会说话吗？”

“噢，孩子，星星若能说话，天上就会一片嘈杂，谁还向往天堂静穆的乐园？”

小女孩又满意地笑了。

女孩到了26岁，已是个成熟的女性了。一天，她悄悄地问做外交官的丈夫：“昨晚宴会，我的言谈举止合适吗？”

“棒极了，亲爱的！”外交官毫无吹捧之意，却难掩自豪之情，“你说话的时候，像叮咚的泉水、悠扬的乐曲；你静处的时候，似浮香的荷、优雅的鹤……亲爱的，能告诉我你是怎样修炼的吗？”

妻子笑了：“6岁时，我从当教师的妈妈那儿学会了和自然界的一花一草对话。16岁时，我从当作家的爸爸那里学会了什么时候该说话，什么时候不该说话。在见到你之前，我从史学家、哲学家、文学家、音乐家、画家、外交家那里学会了和什么样的人谈什么样的话。亲爱的，我还从你那里得到了思想、智慧、胆量和爱！”

感受生活的美，是一种智慧，更是一种涵养。一个女人若是懂

得感受生活，绝不会出口粗鲁，牢骚满腹；唯有不懂得和生活讲情调的女人才会变成黄脸婆或工作狂。生活本身是丰富多彩的，作为女人，如果让繁杂的家务或过重的工作压力搞得生活单调贫乏，那自己一定不会是幸福快乐的。若是想让自己从中脱离出来，那就要学会感受生活，懂得品味生活中无处不在的美，时不时地给自己的生活添几抹色彩。

你可以将自己的全副身心交托给大自然，来一场彻彻底底的心灵远游，让清风荡涤心灵的烦躁，让阳光扫掉心底的阴霾；你可以在自家的阳台上，晒着太阳，听着舒缓的曲子，读着喜欢的书；你可以去美容院泡浴，做个全身按摩，然后美美地睡一觉，醒来后你会觉得一身的舒服和轻松；你还可以拜访一位许久未见的朋友，两个人在一起开怀畅谈；你还可以任由自己的兴趣来主宰自己，学学插花，做点烘焙，不在意别人的评点，只为享受新鲜的事物……

我们的生活可以很平淡、很简单，但是自己要成为一名生活的调酒师，让自己的生活充满写意色彩，时不时地轻舞飞扬一次。一个智慧的女人，一定懂得从生活的繁琐枯燥中采撷出五彩缤纷的情趣。

瞻望未来，稻盛和夫先生有如下美好的祝愿："在日益烦乱的社会中，人们好像在黑夜中探索前行。尽管这样，我仍然忍不住描绘充满梦想和希望的光明未来。每一个人都有着充实、硕果累累的幸福人生——我衷心祝愿，也坚信这样美好的日子一定会到来。"

人生不就是一场旅程吗？

在漫长的旅途中，有欢笑，也有眼泪；有阳光，也有阴霾。你会选择微笑着远行，还是满脸忧郁地去跋涉呢？

相信你一定会选择前者，因为内心深处你一直追求这样一种境界：精彩地活着，优雅地老去。

当你阅读完这本书的时候，是否感觉到自己已伴随着这些清清

浅浅的文字，经历了一次营养心灵的旅程呢？

我相信，你一定会有所收获！

我也相信，你一定会成为一个成功而幸福的女人。



好女人的幸福密码

★ 当好自己人生的主角：别人的幸福无法复制，你是决定自己人生的唯一人选。

★ 亲近自然，感恩万物，幸福的种子就会在你的心底扎根。

★ 放下欲望和贪念，你的内心就会腾出地方来，让幸福发芽、长大。

★ 心怀梦想，脚踏实地地打造一片属于自己的天空，也许它并不辽阔，但一定会给予你最真实的快乐。

★ 健康的身心是幸福一生的基础，所以你要学会做一名生活的调酒师，懂得放松，让生活充满写意色彩。



The Way Women Live

建议上架：心灵成长·励志



ISBN 978-7-5436-9772-0
定价:32.80元